Не гневайся

От Абу Хурайры (да будет доволен им Аллах) передаётся, что один человек попросил Пророка (да благословит его Аллах и приветствует): «Дай мне наставление». Он сказал: «Не гневайся». Тот человек несколько раз повторил свою просьбу, но каждый раз [Пророк (да благословит его Аллах и приветствует)] говорил: «Не гневайся».

[Достоверный хадис] [Передал аль-Бухари]

Один из сподвижников (да будет доволен им Аллах) попросил Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) указать ему на то, что принесёт ему пользу, и он приказал ему не гневаться. Это означает, что человек должен избегать любых причин, которые могут привести его к гневу, сдерживать и контролировать себя, если он уже начал гневаться, не поддаваться гневу и не совершать под его влиянием плохих поступков, таких как убийство, избиение, оскорбления и т.п. Мужчина несколько раз повторил свою просьбу о наставлении, но Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) не добавил к своему совету ничего, кроме слов "Не гневайся!".

http://www.sunnah.global/hadeeth/ru/show/4709