อย่าโกรธ
จากอบู ฮุร็อยเราะฮ์ เราะฎิยัลลอฮุอันฮุ กล่าวว่า: มีชายคนหนึ่งกล่าวแก่ท่านนบี
ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ว่า โปรดให้คำแนะนำแก่ฉันหน่อย ท่านนบีกล่าวว่า:
"อย่าโกรธ" ท่านกล่าวซํ้าแล้วซํ้าอีกว่า: "อย่าโกรธ".
[เศาะฮีห์] [บันทึกโดย อัล-บุคอรีย์]
มีเศาะฮาบะฮ์คนหนึ่ง เราะฎิยัลลอฮุอันฮุ ได้ขอให้ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะ
สัลลัม ช่วยชี้แนะทางให้แก่เขาซึ่งสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่เขา ดังนั้น ท่านนบีจึง
กำชับเขาไม่ให้โกรธ ซึ่งหมายความว่า ให้เขาหลีกเลี่ยงสาเหตุต่างๆ ที่จะทำให้เกิด
ความโกรธ และกำชับเขาให้ควบคุมตนให้ได้เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น ดังนั้น อย่าให้
ความโกรธของเขายืดเยื้อไปสู่การฆ่า หรือทุบตี หรือดูหมิ่น เป็นต้น และชายผู้นี้ได้
ขอให้ท่านนบีชี้แนะเขาซํ้าหลายครั้ง ซึ่งท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ก็ไม่
ได้ชี้แนะอะไรเพิ่มเติมมากไปกว่าคำว่า “อย่าโกรธ”
https://www.sunnah.global/hadeeth/th/show/4709