No te enfurezcas

De Abu Huraira —que Al-lah esté complacido con él—, quien narró que un hombre le dijo al Profeta —la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él—: "Aconséjame". Le respondió: "No te enfurezcas". El hombre insistió varias veces, pero volvió a repetirle: “No te enfurezcas”.

[Verídico (sahih)] [Registrado por Al-Bujari]

Uno de los compañeros —que Al-lah esté complacido con todos ellos— le pidió al Profeta —la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él— que le indicara algo que le pudiera ser de utilidad, y este le ordenó no enfurecerse. Esto significa que hay que alejarse de lo que puede llevar al enfado y se debe reprimir la ira si esta llega. No debe uno extralimitarse en su ira matando, golpeando, insultando o haciendo algo similar. El hombre pidió varias veces consejo, pero el Profeta —la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él— no añadió nada a sus palabras: "No te enfurezcas".

http://sunnah.global/hadeeth/es/show/4709