怒るのではない。

アブー・フライラ（アッラーのご満悦あれ）によれば、 ある男が、預言者（彼にアッラーからの祝福と平安あれ）にこう言った：「私にアドバイスを下さい。」彼は
言った：「怒るのではない。」彼は何度も繰り返し、「怒るのではない」と言った。 [صحيح] [رواه البخاري]

教友の一人(アッラーのご満悦あれ)が預言者（彼にアッラーからの祝福と平安あれ）に、何か役に立つことを教えてくれることを尋ねた。それで彼は彼に、怒らないよう命じた。それは怒りの原因となるようなことを避け、怒りが生じた際には自らを律し、怒りに任せて殺人、暴力、悪口などを行ってしまわないようにすることである。 男は何度もアドバイスを求めたが、預言者（彼にアッラーからの祝福と平安あれ）は、「怒るのではない」というアドバイスにそれ以上付け加えることがなかった。

https://sunnah.global/hadeeth/ja/show/4709