Jangan marah

Daripada Abu Hurairah رضي الله عنه: Seorang lelaki berkata kepada Nabi صلى الله عليه وسلم: “Berilah aku nasihat.” Baginda bersabda: “Jangan marah” Lelaki itu mengulanginya beberapa kali, namun baginda tetap bersabda: “Jangan marah.”
[صحيح] [رواه البخاري]

Salah seorang sahabat رضي الله عنهم meminta kepada Nabi صلى الله عليه وسلم agar baginda menunjukkan kepadanya sesuatu yang bermanfaat. Lalu baginda memerintahkannya supaya jangan marah. Maksudnya ialah dia hendaklah menjauhi segala sebab yang boleh mendorongnya kepada kemarahan, serta mengawal dirinya apabila perasaan marah itu timbul, agar tidak berlarutan hingga membawa kepada perbuatan seperti membunuh, memukul, mencela dan seumpamanya. Lelaki itu mengulangi permintaannya agar diberikan nasihat beberapa kali, namun Nabi صلى الله عليه وسلم tidak menambah wasiat baginda kepadanya selain daripada sabdanya: “Jangan marah.”

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