توانمند و قوی آن نیست که نیرومندان را بر زمین بیفکند؛ بلکه توانمند و قوی کسی است که در هنگام خشم خود را کنترل کند

از ابوهریره ـ رضی الله عنه ـ روایت است که رسول الله ـ صلی الله علیه وسلم ـ فرمودند: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»: «توانمند و قوی آن نیست که نیرومندان را بر زمین بیفکند؛ بلکه توانمند و قوی کسی است که در هنگام خشم خود را کنترل کند».

[صحیح است] [بخاری و مسلم در روایت آن اتفاق دارند]

پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ بیان می‌دارد که نیروی حقیقی، نیروی بدن نیست یا قوی آن نیست که پشت دیگر قدرتمندان را به زمین می‌زند، بلکه قوی آن است که با نفس خود جهاد کند و هنگام شدت خشم آن را کنترل کند؛ زیرا این نشان از تسلط او بر خودش و غلبه‌اش بر شیطان است.

http://sunnah.global/hadeeth/fa/show/5351