Mtu hawi na nguvu kwa kupigana miereka, bali mwenye nguvu ni yule anayeimiliki nafsi yake wakati wa hasira

Imepokelewa Kutoka kwa Abuu Huraira -Radhi za Allah ziwe juu yake-yakwamba Mtume -Rehema na amani ziwe juu yake- amesema: "Mtu hawi na nguvu kwa kupigana miereka, bali mwenye nguvu ni yule anayeimiliki nafsi yake wakati wa hasira".
[Sahihi] [Wamekubaliana Bukhari na Muslim juu ya usahihi wake]

Anabainisha Mtume -Rehema na amani ziwe juu yake- kuwa nguvu halisi si nguvu za mwili,au yule anayemdondosha mwenzake katika wenye nguvu, bali mwenye nguvu na mkali ni yule aliyepambana na nafsi yake na akaitenza nguvu wakati hasira inapokuwa kali; kwa sababu hili linaonyesha uwezo wa nguvu za kuidhibiti nafsi yake na kumshinda kwake Shetani.

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