ليس الشديد بالصرعة ، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ».

[صحيح] [متفق عليه]

يُبَيِّنُ النبيُّ صلى الله عليه وسلم أنَّ القوةَ الحقيقيةَ ليست قوةَ الجَسَد ، أو الذي يَصْرَعُ غيرَه من الأقوياء، وإنما القويُّ الشديدُ هو الذي جاهَدَ نفسَه وقَهَرَها حينما يَشتدُّ به الغضبُ؛ لأنَّ هذا يدل على قوّة تَمَكُّنِهِ من نفسه وتَغَلُّبِه على الشيطان.

http://www.sunnah.global/hadeeth/ar/show/5351