Il forte non è colui che sconfigge gli altri nella lotta, invero il forte è colui che riesce a controllarsi quando è arrabbiato

Abu Hurayra - che Allah Si compiaccia di lui - riferì che il Messaggero di Allah - che Allah conceda in suo favore la preghiera e la salute - disse: "Il forte non è colui che sconfigge gli altri nella lotta, invero il forte è colui che riesce a controllarsi quando è arrabbiato".
[Autentico (ṣaḥīḥ)] [Di comune accordo (Al-Buḳāryʿ e Muslim)]

Il Profeta - che Allah conceda in suo favore la preghiera e la salute - ha spiegato che la vera forza non risiede nella possanza fisica o nel dominare i possenti, ma il vero forte è colui che combatte la propria anima quando l'ira la pervade e prevale su essa. Ciò indica una forza interiore che gli permette di controllarsi e di sconfiggere Satana.

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