“ಕುಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲುವವನು ಬಲಶಾಲಿಯಲ್ಲ. ಕೋಪ ಬರುವಾಗ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವವನೇ (ನಿಜವಾದ) ಬಲಶಾಲಿ.”

ಅಬೂ ಹುರೈರ (ಅಲ್ಲಾಹು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪ್ರೀತನಾಗಲಿ) ರಿಂದ ವರದಿ. ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರು
(ಅವರ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಾಹನ ಕೃಪೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿರಲಿ) ಹೇಳಿದರು: “ಕುಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲುವವನು ಬಲಶಾಲಿಯಲ್ಲ. ಕೋಪ ಬರುವಾಗ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವವನೇ (ನಿಜವಾದ) ಬಲಶಾಲಿ.”
[صحيح] [متفق عليه]

ಪ್ರವಾದಿಯವರು (ಅವರ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಾಹನ ಕೃಪೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿರಲಿ) ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ, ನಿಜವಾದ ಶಕ್ತಿಯು ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬಲಶಾಲಿಗಳು ಕುಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಬೀಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ, ತನ್ನ ದೇಹದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಮತ್ತು ಕೋಪ ಬರುವಾಗ ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವವನೇ ನಿಜವಾದ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಿರುವ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಮತ್ತು ಶೈತಾನನ ಮೇಲಿರುವ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

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