



9 lärdomar om tacksamhet från Koranen och Sunnah

”Ni som tror! Ät av det goda som Vi har skänkt er, och var tacksamma mot Gud, om det är Honom ni dyrkar.” (Koranen 2:172)

”Så minns Mig, så ska Jag minnas er. Var tacksamma mot Mig och visa Mig inte otacksamhet.” (Koranen 2:152)

Tacksamhet är ett återkommande tema i både Koranen och Sunnah. Att vara tacksam stärker vår psykiska hälsa och våra relationer — både med Allah (swt) och med människor. Här följer vad Koranen och Sunnah lär oss om tacksamhet.

1. Livets syfte är att visa tacksamhet mot Allah

”När Gud förde er ut ur era mödrars magar visste ni ingenting. Men Han gav er hörsel, syn och hjärtan, så att ni må vara tacksamma.” (Koranen 16:78)

”Har det inte gått en lång tid då människan inte ens var något nämnvärt? Vi har skapat människan av en blandad droppe, för att pröva henne. Därför gav Vi henne hörsel och syn. Vi har visat henne vägen — vare sig hon är tacksam eller otacksam.”
(Koranen 76:1-3)

2. Allah ger mer till den som är tacksam

”...Om ni är tacksamma ska Jag ge er mer...” (Koranen 14:7)

”...Snart ska Vi belöna de tacksamma.” (Koranen 3:145)

3. Shaytans mål är att göra oss otacksamma

”[Iblis] sade: 'Eftersom Du har låtit mig gå vilse ska jag sitta på lur för dem på Din raka väg. Sedan ska jag komma mot dem framifrån, bakifrån, från deras högra och deras vänstra sida — och Du kommer att finna att de flesta av dem inte är tacksamma.'” (Koranen 7:16-17)

4. Allah älskar tacksamhet

”...Om ni är otacksamma — Allah är oberoende av er — men Han är inte nöjd med Sina tjänares otacksamhet. Och om ni är tacksamma är Han nöjd med det hos er...” (Koranen 39:7)

”...Den som vill ha belöningen i detta liv ska få den här, och den som vill ha belöningen i det kommande livet ska få den där. Snart ska Vi belöna de tacksamma.” (Koranen 3:145)

5. Profeten Sulayman (as) praktiserade tacksamhet

”En av dem som hade kunskap från Skriften sade: ’Jag ska hämta den (Sabás drottningens tron) till dig innan du hinner blinka.’ När Sulayman såg tronen placerad framför sig sade han: ’Detta är min Herres nåd, för att pröva mig om jag är tacksam eller otacksam. Den som är tacksam är det endast till nytta för sig själv, och den som är otacksam — min Herre är oberoende, frikostig utan gräns.’” (Koranen 27:40)

6. Att visa tacksamhet mot människor — särskilt föräldrar — är mycket viktigt i islam

”Vi har anbefallt människan att visa sina föräldrar godhet. Hans mor bar honom med svaghet på svaghet, och hans avvänjning tog två år. Var tacksam mot Mig och mot dina föräldrar. Till Mig är återkomsten.” (Koranen 31:14)

Profeten ﷺ sade:

”Den som inte tackar människor tackar inte Allah.” (Abu Dawud)

Och han sade:

”Den som gör dig en tjänst eller visar dig vänlighet, återgälda honom på liknande sätt. Men om du inte finner något att återgälda honom med, be då för honom kontinuerligt tills du anser att du har återgäldat honom.” (Imam Ahmad)

7. Vi har otaliga skäl att vara tacksamma

”...Om ni försöker räkna Allahs gåvor kommer ni aldrig att kunna

räkna dem...” (Koranen 14:34)

Profeten ﷺ sade:

”Den av er som vaknar trygg i sitt hem, frisk i sin kropp och har mat för dagen — det är som om hela världen har givits honom.”
(at-Tirmidhi)

8. Profetens råd för att alltid förbli tacksam

Det är mänskligt att glömma Allahs välsignelser, men Profeten ﷺ varnade för detta och gav oss vägledning:

”När någon av er ser någon som är överlägsen honom i rikedom eller utseende, låt honom då se på den som är under honom. Det är mer passande så att ni inte föraktar Allahs gåvor till er.”
(al-al-Bukhari, Muslim)

9. Tacksamhet var drivkraften bakom Profetens dyrkan

A'isha (ra) berättade att Profeten ﷺ brukade stå i bön på natten tills hans fötter svullnade. Hon frågade:

”Varför gör du detta, Allahs Sändebud, när Allah redan har förlåtit dina tidigare och kommande synder?”

Han svarade:

”Skulle jag då inte vara en tacksam tjänare?” (al-al-Bukhari)

KORANEN & SUNNAH

- [Bönen gudomlig befallning](#)
- [Nationalismens Uppkomst i den Muslimska Världen](#)

9 lärdomar om tacksamhet från Koranen och Sunnah

- ['Awrah för män och kvinnor inom och utanför bön](#)
- [Bönen mellan befallning och uphöjelse](#)
- [Regeln om att be i Haram-kläder](#)
- [Att upphöja Allahs befallning är att be](#)
- [Förstå Koranen](#)
- [Lycka eller elände i nästa liv](#)
- [Frågor och svar angående ahl al-Kitabs Kött](#)
- [Rasism: Finns det en lösning?](#)