



## Att fördjupa dina relationer enligt Sunnah

Islam är fullt av råd för att fördjupa kvaliteten i dina relationer. Läs vidare för att ta del av dessa visdomspärlor.

### Uttryck din kärlek till andra

Profeten Muhammad ﷺ var inte rädd för att öppet säga vem han älskade. Att berätta för andra att du älskar dem skänker glädje till relationer.

En dag tog Profeten ﷺ Mu'adh ibn Jabal i handen och sade: "O Mu'adh, jag svär vid Allah att jag verkligen älskar dig." Sedan sade han: "O Mu'adh, försumma inte att i slutet av varje bön säga: 'Min Herre! Hjälp mig att minnas Dig, att tacka Dig och att dyrka Dig på bästa sätt!'" (Abu Dawud)

Amr ibn al-As må Allah vara nöjd med honom berättade:

"Jag frågade Allahs Sändebud ﷺ: 'Vem älskar du mest bland människorna?'

Han svarade: 'Aishah!'

Jag sade: 'Bland männen?' Han svarade: 'Aishahs far!'

Jag sade: 'Vem efter det?' Han svarade: 'Omar ibn al-Khattab', och sedan nämnde han några fler namn." (al-Bukhari och Muslim)

Profeten ﷺ sade också:

”När en av er älskar sin broder, låt honom veta det.” (Sahih Tirmidhi)

## Visa gester av kärlek och respekt

Små gester av tillgivenhet är kraftfulla sätt att fördjupa relationer.

Närhelst Profeten såg Fatimah (sin dotter) brukade han välkomna henne, resa sig från sin plats, kyssa henne och sedan ta henne i handen och sätta henne på sin egen plats. (al-Bukhari)

En sahabi berättar: ”Min mor brukade hålla Profetens hand och ta honom vart hon ville. Om någon kom till honom och skakade hans hand, drog Profeten aldrig bort sin hand förrän den andre drog bort sin. Och han vände aldrig bort sitt ansikte från någon förrän den personen själv vände bort sitt ansikte. I möten sågs han aldrig sitta på ett sätt där hans knän stack ut längre än de andras.” (Tirmidhi)

## Ge gåvor

Att ge gåvor till dem du älskar visar hur mycket du bryr dig om dem. Hjärtan mjuknar och glädjen ökar.

Profeten ﷺ sade: ”Utbyt gåvor, för det kommer att öka kärleken mellan er.” (al-Bukhari m.fl.)

## Kraften i mänsklig beröring

Lämplig mänsklig beröring kan smälta hjärtan och stärka relationer. Här är några exempel från Sunnah:

”Det finns inga två muslimer som möts och skakar hand utan att de blir förlåtna innan de skiljs åt.” (Ibn Majah)

”...Allahs Sändebud ﷺ tog Ibrahim (sin son) och kysste honom och doftade på honom...” (al-Bukhari)

Aishah må Allah vara nöjd med henne berättade: Zayd ibn Harithah kom till Profeten ﷺ när han var i mitt hus. Zayd knackade på dörren. Profeten ﷺ reste sig för att ta emot honom, med sin mantel släpande. Han

omfamnade och kysste honom. (at-Tirmidhi)

Usamah ibn Zayd berättade: Allahs Sändebud ﷺ brukade sätta mig på sitt ena lår och al-Hasan ibn Ali på sitt andra lår, och sedan omfamna oss och säga: "O Allah! Var barmhärtig mot dem, så som jag är barmhärtig mot dem." (al-Bukhari)

Jarir må Allah vara nöjd med honom sade: "Profeten ﷺ har aldrig undvikit mig sedan jag antog islam. Närhelst han såg mig log han mot mig. Jag klagade för honom att jag inte kunde sitta stadigt på hästar, så han strök mig över bröstet med sin hand och sade: 'O Allah! Gör honom stadig, och gör honom till en vägledare och en som är rätt vägled.' " (al-Bukhari)

## Undvik kritik

Kritik minskar kärleken i relationer och är inte en del av vår Profets ﷺ sunnah.

Anas må Allah vara nöjd med honom mindes: "Jag tjänade den helige Profeten i tio år. Han sade aldrig Of' (ett uttryck för missnöje), och han frågade mig aldrig varför jag gjorde något eller varför jag inte gjorde något." (Muslim)

## Var lojal

Lojalitet kommer att stärka din relation för alltid.

En gång kom en gammal kvinna för att besöka Profeten. De hade ett varmt samtal. När kvinnan hade gått frågade Aishah: "O Allahs Sändebud! Du visade så stort intresse för den gamla kvinnan. Vem var hon?" Han sade: "Hon brukade besöka oss när Khadijah levde. Vet att lojalitet kommer från tron." (Al-Hakim, al-Bayhaqi)

När Profeten ﷺ erövrade sitt hemland och sin födelseplats började några av Ansar uttrycka oro: "Allah den Högste har öppnat Mecka för sin Profet. Från och med nu kommer han att stanna i Mecka och inte återvända till Medina." Profeten fick höra om deras oro och sade till Ansar: "Jag söker skydd hos Allah från att göra det! Mitt liv och min död kommer att vara med er." Och Profeten återvände till Medina. (Muslim)

## Uttryck tacksamhet

Att dela våra känslor av tacksamhet med andra är en del av Sunnah.

Profeten ﷺ sade: "...Den som gör dig en tjänst eller en god handling, återgälda honom på liknande sätt. Men om du inte finner något att återgälda honom med, åkalla då Allah för honom kontinuerligt tills du tror att du har återgäldat honom." (Ahmad)

En annan hadith säger: "Den som inte tackar människor tackar inte Allah." (Abu Daud)

---

### KORANEN & SUNNAH

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