



FÖRBUD MOT ILSKA

FÖRBUD MOT ILSKA

Hadith nr 16 av Imam an-Nawawi

Abu Huraira må Allah vara nöjd med honom berättade att en man sade till Profeten må Allahs frid och välsignelser vara över honom: **"Ge mig ett råd!"** Och han svarade: **"Bli inte arg."** Han upprepade detta flera gånger, och sade: **"Bli inte arg."** [Återberättad av al-Bukhari]

Sammanfattning

Detta hadith betonar vikten av att kontrollera sin vrede och agera med lugn, något som är centralt i islamisk etik.

Vikten av detta hadith

Profeten Muhammad ﷺ visste att om en person kunde kontrollera sin vrede, skulle han även ha förmågan att kontrollera allt annat. Därför sade Profeten i ett annat hadith:

"Den mäktiga mannen är inte den som kan brottas, utan den mäktiga mannen är den som kan kontrollera sig själv när han är arg."

Att bemästra sin ilska är därför en indikator på styrkan i ens personlighet.

Bakgrunden till hadithen

Mannen som sökte råd insåg inte bara att Profeten ﷺ var Allahs sändebud, utan även att han var den bästa personen att vända sig till för goda råd, även i personliga angelägenheter. Just den här gången var hans råd:

”Bli inte arg.”

Vissa lärda menar att Profeten visste att just denna man hade problem med att kontrollera sin vrede, vilket förklarar det specifika rådet. Men en sådan tolkning riskerar att inskränka hadithens universella värde, eftersom i princip alla någon gång i livet kämpar med att hantera sin ilska. Detta omfattande och långsiktiga råd bör därför tillämpas av alla.

Ilska i Koranen och hadither

Allah nämner hos de Gudsmedvetna (Muttaqeen) att de håller sin vrede i schack. Till exempel säger Allah:

”De som spenderar (i Allahs sak) under både framgång och motgång, som dämpar sin vrede och förlåter människorna – sannerligen, Allah älskar de goda” [Koranen 3:134]

Att ”inte bli arg” innebär inte att man aldrig får känna ilska – en sådan förväntan vore orealistisk. En princip inom usul al-fiqh stadgar att man inte hålls ansvarig för det man inte kan kontrollera. Vrede är en del av den mänskliga naturen. Frågan är istället: Vad är en acceptabel nivå av ilska? Och hur hanterar vi den när den väl tar över?

När Profeten ﷺ upprepade rådet att inte bli arg, underströk han att att kontrollera sin ilska är ett helhetsgrepp – att ilska rymmer risken att öppna dörrarna för andra dåliga egenskaper, medan dess frånvaro främjar goda egenskaper. En av Profetens följeslagare uttryckte det således:

”Ilska är nyckeln till allt ont.”

Ilskans hantering enligt Sunnah

Det finns olika strategier för att hantera vrede, beroende på person och situation. När någon blir arg bör denne:

- **Utöva muhasabah (självreflektion):**

Gå igenom de misstag som begåtts, reflektera över vad som ledde till ilska samt hur man kan undvika liknande reaktioner i framtiden. Självgranskning och ansvarstagande är avgörande verktyg för disciplin och personlig utveckling.

Profeten ﷺ lärde oss flera metoder för att hantera ilska:

- **Att söka skydd hos Allah:**

Han ﷺ sade: "Jag känner till ett ord, om du yttrar det, kommer du att känna dig lugn. Säg: 'Jag söker skydd hos Allah från Satan,' så försvinner all din vrede." Det är viktigt att dessa ord uttalas med eftertanke och förståelse, inte bara mekaniskt reciteras.

- **Ändra din hållning:**

Profeten ﷺ sade: "Om någon av er blir arg medan han står, bör han sätta sig. Om ilskan avtar är det bra; annars bör han lägga sig ner." En förändring av kroppsläge kan lugna sinnet.

- **Hålla tyst:**

Han ﷺ instruerade: "Om någon av er blir arg, bör han hålla tyst." Tystnad förhindrar att hans tal blir oproportionerligt eller orättvist.

- **Att utföra Tvagning (wudu):**

Profeten ﷺ sade: "Ilska kommer från djävulen. Djävulen skapades av eld, och eld släcks endast med vatten. Så när någon av er blir arg, bör han utföra wudu." Detta fungerar som en symbolisk och praktisk metod att dämpa ilskan.

Berömvärd ilska

I vissa situationer kan ilska vara berättigad. Profeten blev endast arg när Allahs budord överträdades. Men om ilskan är för Allahs sak, måste vi försäkra oss om att den inte drivs av personlig stolthet eller egen vinning. Trots att ilskan har en rättmätig källa, ger det ingen licens för att bete sig illa. Den bör uttryckas på ett kontrollerat sätt, och utifrån en noggrann avvägning av nytta och skada. Exempelvis, när du ger råd, se till att använda vänliga ord och upprätthålla goda manér, utan att eskalera till en konflikt.

Skadliga effekter av ilska

Ilska kan ha många negativa effekter – den kan skada oss fysiskt, psykiskt, socialt och känslomässigt. Idag är det välkänt att okontrollerad ilska kan leda till en rad hälsovågor och vara både ett symptom och en orsak till

psykisk ohälsa. Den visdom som ligger bakom shariah-reglerna om vrede är också att främja vårt allmänna välbefinnande genom att hindra dessa negativa konsekvenser.

KORANEN & SUNNAH

«[VAD ÄR SADAQA?](#)

[Religionen är Nasihah \(Uppriktig rådgivning\)](#)»

- [Att Följa Sunnah: Vägen till Islamisk Enhet och Andlig Trygghet](#)
- [Dygden av att följa Sunnah - En islamisk påminnelse från de klassiska lärda](#)
- [Ingen Sunnah utan Jamā'ah - Ingen Jamā'ah utan Sunnah](#)
- [Den ärofyllda ställningen för den som följer Sunnah](#)
- [Sunnahs grundprinciper](#)
- [Sunnahs plats i Islam - varför vi inte kan klara oss utan den](#)
- [Handlingar som upphäver en individents Islam](#)
- [Mänsklighetens akuta behov av denna religion](#)
- [Tawfiq kommer endast från Allah](#)
- [Det onda kan aldrig tillskrivas Allah](#)