

## TAHUN BARU 2008M & MAAL HIJRAH 1429H

Tahun baru kebiasaannya disertai dengan azam baru. Malangnya kebanyakan kita berazam untuk memenuhi kehendak nafsu dan keduniaan sahaja tanpa memikirkan azam untuk rohani. Berapa ramai yang berazam untuk cuba mempertingkatkan takwa dan ibadat kepada Allah? Menyedari akan kekurangan diri sebagai pemangkin untuk terus meningkatkan diri. Kesedaran perlulah berterusan supaya kita tidak tersungkur semasa melalui liku yang penuh ujian Allah. Luaskan penghayatan keislaman dan keimanan dalam tahun baru maka barulah layak kita digelar sebagai seorang pencinta hijrah yang unggul pada pandangan Allah SWT. Sentiasa muhasabah, bagaimanakah diri kita ini di hadapan Allah SWT. Bagaimanakah bekal kita serta bentuk kehidupan yang telah kita corakkan selama kita hidup di atas dunia ini. Apakah kita sedang membina kehidupan akhirat atau kita sedang meruntuhkan kehidupan akhirat kita.

Kita sering merasakan bahawa kedatangan tahun baru, bererti bertambahlah umur kita; sedangkan pada hakikatnya bertambahnya tahun bukan bertambahnya umur kita tetapi makin berkurangan. Setiap daripada kita telah ditentukan Allah akan ajal iaitu had atau tempoh berapa lama kita akan hidup di atas dunia ini. Kalaulah ditakdirkan Allah SWT kita mati pada hari ini, dimanakah kita? Adakah kita berada pada saf orang-orang yang Allah kasih atau pada saf orang-orang yang Allah benci. Kasih dan bencinya Allah SWT ke atas kita adalah bergantung kepada bagaimanakah amal kita, samada amal yang baik atau amal yang buruk. Baik dan buruknya sesuatu amal itu pula hendaklah diukur dengan neraca penilaian Allah, bukan dengan neraca penilaian manusia. Matlamat hidup kita adalah untuk mendapatkan ridha Allah atau mardhatillah.

Untuk itu bersempena dengan kedatangan tahun baru hijrah 1429 ini, marilah kita insafi bahawa akan pasti terjadi dalam kehidupan kita dimana kita akan berhijrah meninggalkan dunia ini dan berpindah keperkampungan akhirat yang lebih kekal dan abadi. Sebelum tiba saat itu marilah kita menjadikan diri kita ini diri yang terbaik; sebagai ayah yang terbaik, sebagai ibu yang terbaik, sebagai suami yang terbaik, sebagai isteri yang terbaik, sebagai anak yang terbaik, sebagai jiran yang terbaik, sebagai pekerja yang terbaik; terbaik di sisi Allah SWT.

Dalam konteks kita sebagai seorang hamba Allah, bagaimanakah kualiti diri kita di hadapan Allah. Adakah kita ini hamba yang takwa? Apakah kita menjadikan setiap amalan kita sebagai ibadah? Apakah kita ikhlas, jujur dan amanah dalam melaksanakan ibadah kita. Bagaimana rezeki yang kita dapat setiap bulan adakah ianya benar-benar bersih, halal dan berkat? Bagaimanakah bentuk pakaian kita semasa bekerja adakah sesuai dengan kehendak Allah. Bagaimana sikap, adab, penampilan dan cara kita ditempat kerja? Adakah serasi dengan nilai dan ruh Al-Qur'an dan As-Sunnah? Bagaimana dengan solat kita, adakah kita dapat menjaganya, atau kerana mesyuarat kita sanggup melengah-lengah dan kadang-kadang hingga meninggalkannya. Bagaimana hubungan kita sesama rakan sekerja - dengan orang di atas kita dan juga dengan orang di bawah kita serta jiran tetangga kita? Adakah ianya diasaskan dengan kasih sayang? Atau ianya diasaskan dengan hasad, dengki, cemburu, buruk sangka, merasa diri hebat manakala orang lain tidak hebat. Suka mengadu domba, suka sebarkan fitnah, umpat mengumpat menjadi amalan, tikam menikam menjadi budaya dan sebagainya.

Sesungguhnya kehebatan sesebuah keluarga dan juga kehebatan sesebuah organisasi itu adalah ditentukan oleh Allah melalui usaha kita untuk mempertingkatkan kualiti diri kita. Sebagai seorang manusia, Allah SWT telah menganugerahkan akal dan dengannya kita diberi kebebasan untuk memilih yang terbaik. Allah menegaskan bahawa Allah tidak akan mengubah nasib sesuatu kaum, sehinggalah kaum itu mengubah diri mereka sendiri. Marilah kita berazam untuk bersama-sama kita berhijrah dengan mempertingkatkan kualiti diri kita sebagai seorang hamba Allah, sebagai seorang ayah, ibu, suami, isteri, anak, pekerja dan sebagainya. Semuga tahun ini lebih baik tahun-tahun yang telah kita lalui sebelum ini. Wallahualam.

### Salam Ma'al Hijrah

*Pengerusi serta ahli Jawatankuasa Surau Al-Ulum KD9, mengucapkan Selamat menyambut Ma'al Hijrah kepada semua semua muslimin muslimat. Semuga tahun baru ini memberi peluang untuk kita meningkatkan lagi keimanan dan ketakwaan terhadap Allah di muka bumi ini.*

**NOTA : Mulai Tahun ini, buletin *Sinar* akan dikeluarkan setiap bulan mengikut Taqvim Hijrah**

**Peristiwa-peristiwa penting dalam bulan Muharram**

1. Muharam - Khalifah Umar Al-Khattab mula membuat penetapan kiraan bulan dalam Hijrah.
2. 10 Muharam - Dinamakan juga hari 'Asyura'. Pada hari itu banyak terjadi peristiwa penting yang mencerminkan kegemilangan bagi perjuangan yang gigih dan tabah bagi menegakkan keadilan dan kebenaran. Pada 10 Muharam juga telah berlaku
  - Nabi Adam bertaubat kepada Allah
  - Nabi Idris diangkat oleh Allah ke langit.
  - Nabi Nuh diselamatkan Allah keluar dari perahunya sesudah bumi ditenggelamkan selama enam bulan.
  - Nabi Ibrahim diselamatkan Allah dari pembakaran Raja Namrud.
  - Allah menurunkan kitab Taurat kepada Nabi Musa.
  - Nabi Yusuf dibebaskan dari penjara.
  - Penglihatan Nabi Yaakob yang kabur dipulihkan Allah SWT.
  - Nabi Ayub dipulihkan Allah dari penyakit kulit yang dideritainya.
  - Nabi Yunus selamat keluar dari perut ikan paus setelah berada di dalamnya selama 40 hari 40 malam.
  - Laut Merah terbelah dua untuk menyelamatkan Nabi Musa dan pengikutnya dari tentera Firaun.
  - Kesalahan Nabi Daud diampuni Allah.
  - Nabi Sulaiman dikurniakan Allah kerajaan yang besar.
  - Hari pertama Allah menciptakan alam.
  - Hari Pertama Allah menurunkan rahmat.
  - Hari pertama Allah menurunkan hujan.
  - Allah menjadikan 'Arasy.
  - Allah menjadikan Luh Mahfuz.
  - Allah menjadikan alam.
  - Allah menjadikan Malaikat Jibril.
  - Nabi Isa diangkat ke langit.

Telah dikeluarkan oleh Al-Bukhari dan Muslim daripada Ibnu Abbas r.a katanya Rasulullah s.a.w telah sampai di Madinah dan baginda telah melihat orang-orang Yahudi berpuasa pada hari Aa'syura. Baginda s.a.w telah bersabda; Apakah hari ini (hari apakah ini)? Orang-orang Yahudi itu pun menjawab; Hari ini adalah hari yang baik, hari dimana Allah menyelamatkan Bani Israil dari musuh-musuh mereka dan hari dimana Musa a.s berpuasa. Rasulullah s.a.w telah bersabda; Maka sesungguhnya kami lebih berhak terhadap Musa daripada kamu.

Maka Baginda s.a.w telah berpuasa dan memerintahkan orang-orang Islam agar berpuasa. Adapun berkenaan dengan hari Aa'syura, jumur alim ulamak samaada para salaf atau pun kholaf bermazhab bahawa sesungguhnya hari Aa'syura itu adalah hari yang kesembilan dari bulan Muharram dan ianya merupakan mazhab Ibnu Abbas r.a.

Oleh yang demikian adalah patut pada hari kesembilan dan kesepuluh di dalam bulan Muharram sehingga ia yakin dengan kesahihan puasanya dan melaini orang-orang Yahudi dimana mereka hanya berpuasa pada hari kesepuluh. Begitu juga adalah lebih baik berpuasa sehari selepas hari Aa'syura itu (hari yang kesebelas) jika puasa tidak dilakukan pada hari yang kesembilan. Ini adalah kerana hanya berpuasa satu hari adalah menyerupai perbuatan orang-orang Yahudi. Maka ini adalah makruh.

Rasulullah s.a.w telah sampai di Madinah dan baginda s.a.w telah menetap sehingga hari Aa'syura, maka baginda s.a.w telah melihat orang-orang Yahudi berpuasa pada hari tersebut, jika tidak maka Rasulullah s.a.w telah sampai di Madinah pada bulan Rabi'ul Awwal.

Baginda s.a.w telah bertanya; Apakah hari ini? Orang-orang Yahudi tersebut telah menjawab; Hari ini adalah hari yang baik. Daripada barang apa yang diketahui bahawa perkhawaran orang Yahudi tidaklah diterima kerana mereka orang-orang kafir. Berkemungkinan sesungguhnya telah diwahyukan kepada Nabi s.a.w mengenai kebenaran apa yang diucapkan oleh mereka.

Al-Qadhi Iyyad telah berkata; Tidak pernah terjadi dimana apa yang diperkatakan oleh orang Yahudi berhajat kepada perkataan Rasulullah s.a.w untuk membenarkannya. Ada pun ianya adalah sifat hal atau jawapan untuk soalan. Ada pun lafaz; Baginda pun berpuasa tidaklah menunjukkan bahawa Baginda s.a.w berpuasa setelah mendengar apa yang diucapkan oleh orang-orang Yahudi mengenai ikhtibar mereka bahawa yang memberitahunya mengenai demikian adalah barangsiapa yang telah memeluk agama Islam dari kalangan alim ulamak mereka seumpama Ibnu Salam dan selainnya.

Adapun lafaz; hari di mana Allah menyelamatkan Bani Israil daripada musuh-musuh mereka, Bani Israil adalah Yahudi. Israil adalah Ya'akub bin Ishaq bin Ibrahim a.s. Musuh mereka adalah Firaun dan kaumnya.

Musa a.s telah berpuasa pada hari itu sebagai tanda kesyukuran kepada Allah s.w.t lantaran menyelamatkannya daripada tenggelam di dalam lautan dan dari kejahatan musuhnya.

Begitu juga sebagaimana sabda Rasulullah s.a.w yang telah diriwayatkan di dalam hadis di dalam Musnad Al-Imam Ahmad; Sesungguhnya Allah menyelamatkan Nuh pada hari itu daripada tenggelam dan kapalnyanya telah mendarat di atas bukit Judi pada hari Aa'syura. Maka beliau telah berpuasa sebagai tanda kesyukuran kepada Allah s.w.t.

Kesimpulannya dari apa yang di maksudkan oleh hadis ini, di dalam menghormati dan membesar-besarkan hari Aa'syura kerana sesungguhnya ianya adalah hari yang mulia, mempunyai kelebihan, kebesaran dan kehormatan sejak berzaman lamanya. Berpuasa lantaran kelebihan dan keahormatannya sekiranya menjauhkan dari apa yang makruh dengan berpuasa sehari sebelum atau selepas dari hari ke sepuluh Muharram tersebut. Jika hari ke sepuluh jatuh pada hari Khamis maka boleh berpuasa sama ada pada hari Rabu atau Jumaat untuk disatukan dengan hari kesepuluh Muharram itu.

Kelebihan hari Aa'syura adalah amat diketahui di kalangan para anbiya a.s dan umat-umat mereka. Nabi Nuh dan Musa a.s telah berpuasa pada hari tersebut. Maka Nabi s.a.w. telah memberitahu bahawa sesungguhnya beliau lebih berhak daripada Yahudi untuk mengikuti para nabi dan mengikuti jejak langkah mereka di dalam semua urusan yang berkaitan dengan syariah-syariah Islam.

Firman Allah s.w.t yang maksudnya; "Sesungguhnya orang yang paling utama dengan Ibrahim ialah orang-orang yang mengikutinya dan nabi ini (Muhammad) serta orang-orang yang beriman (kepada Muhammad) adalah pelindung semua orang-orang yang beriman."

Al-Baidhowi telah berkata; maksud orang yang lebih utama dengan Ibrahim adalah yang terlebih khusus dan dekat (rapat) dengannya dari lafaz *wali* bermakna dekat atau hampir. Mereka yang mengikutinya adalah dimaksudkan dengan umatnya. Firman Allah s.w.t yang maksudnya, "Orang-orang yang mengikutinya dan nabi ini." Ianya bermaksud mengikuti bersama-sama dengan mereka lantaran banyaknya persamaan dengan mereka di dalam kebanyakan apa yang disyariatkan mengenai perkara-perkara usul (akidah).

Al-Baidhowi telah berkata; orang-orang yang mengikutnya, adalah mereka yang mengikutnya di dalam zamannya. Firman Allah s.w.t yang maksudnya; "Allah adalah pelindung semua orang-orang yang beriman."

Adapun sebab turun ayat ini kata Al-Baidhowi; Orang-orang Yahudi dan Nasrani telah bertelingah mengenai Ibrahim a.s dan setiap pihak mendakwa bahawa beliau adalah dari golongan mereka dan bersama-sama dengan mereka. Maka berita ini telah sampai ke pengetahuan Nabi s.a.w maka telah diwahyukan ayat ini.

### Kuliah Maghrib Ustaz Ibrahim – 26.05.07

1. Didalam setiap badan anak-anak Adam ada seketul daging yang dipanggil hati, jika baik daging itu maka baiklah hatinya begitu jugak sebaliknya jika buruk/busuk hati itu maka busuklah hatinya;
2. Hati itu adalah Raja / Penghulu / Ketua kepada anggota-anggota badan yang lain seperti tangan, kaki, mulut, mata dan sebagainya dan anggota badan tersebut adalah sebagai pengikut atau jentera atau kerajaan kepada hati itu;
3. Jika hati kita baik maka baiklah seluruh anggota badan yang lain kerana anggota badan yang lain hanya menerima arahan dari hati. Itu sebabnya hati kita ini perlu "dicuci" dan "dibersihkan" selalu;
4. Orang yang hendak amalannya diterima Allah, hatinya hendaklah bersih. Menurut Imam Ghazali, kemuliaan seseorang itu terletak pada hatinya;
5. Jika seseorang itu akhlak dan budi pekertinya tidak baik ini adalah kerana hatinya yang tidak baik, maka orang seperti ini jangan didekati kerana takut takut hatinya yang tidak baik itu boleh dijangkiti;
6. Dihari akhirat nanti, kita akan dihimpunkan bersama-sama dengan orang-orang yang kita sayang dan kasih. Oleh sebab itu, kita disarankan untuk memilih kawan atau orang yang dikasihi itu dikalangan orang yang mempunyai hati, akhlak dan budi pekerti yang baik yang boleh membimbing kita kearah akhirat;
7. Kita hanya mengenal Allah melalui sifat-sifatNya. Kita hendaklah mengenal Allah sebenar-benarnya seolah-olah Allah sedang melihat atau menengok kita keatas setiap perbuatan kita;
8. Anggota badan kita terbahagi kepada anggota zahir dan batin. Anggota Zahir adalah seperti mata, hidung, mulut, lidah, perut, tangan, kaki. Baik hatinya maka baiklah segala anggota zahir kita dengan membuar segala suruhan Allah dan meninggalkan segala maksiat dan larangan Allah;
9. Anggota Batin
  - a. **Ikhlas** yakni ikhlas dalam melaksanakan segala suruhan dan perintah Allah dan RasulNya. Dalam bab menuntut ilmu dan membaca al-quran tidak perlu keikhlasan tetapi jika dibuat mendapat pahala
  - b. **Zuhud** yakni hilang sangkutan hati pada dunia. Baginya dunia terletak ditangannya bukan dihatinya. Jika terletak ditangan senang nak dibuang atau keluar tetapi jika terletak dihati susah hendak ditinggalkan. Bagi orang mukmin, dunia ini sebagai penjara bagi mereka. Zuhud bukannya bermakna kita dilarang mencari harta kebendaan didunia ini, tetapi jangan terlalu taksab atau sayang pada harta benda;
  - c. **Warak** yakni orang yang menurut segala perintah Allah dan meninggalkan segala larangan Allah;
  - d. **Sabar** yakni orang yang sabar dalam melaksanakan segala perintah Allah dan sabar dalam meninggalkan segala maksiat dan larangan Allah, kerana kemaksiatan adalah perkara yang paling digemari oleh manusia untuk melakukannya. Orang ini juga sabar dalam menerima segala ujian dari Allah. Ujian tersebut termasuklah dalam bentuk kekayaan dan kemiskinan;
  - e. **Syukur** yakni orang yang sentiasa bersyukur dengan segala apa yang mereka perolehi;
  - f. **Tawakal** yakni orang yang redha dan berserah pada Allah.

Catatan diambil oleh : Norhanizah Mohamad

#### PESANAN

Kami dengan rendah diri memohon kerjasama sdr/sdri. sekalian agar menyimpan Buletin ini ditempat yang sesuai demi menjaga kesucian Agama Islam dan keberkatan ilmu yang disampaikan

— Biro Penerbitan & Penerangan

Sesungguhnya orang-orang beriman adalah lebih berhak terhadap kelebihan-kelebihan dan amalan-amalan soleh dan bersegera melakukannya lebih baik dari yang selainnya dari kalangan Yahudi dan Nasrani. Mereka lebih berhak terhadap kelebihan-kelebihan sedekah dan mempermudah orang yang di dalam keperluan pada hari Aa'syura.

Al-Baihaqi telah berkata selepas beliau meriwayatkan daripada galur dari jemaah sahabat-sahabat r.a.; sanad-sanad ini sekiranya lemah tetapi apabila disatukan antara satu sama lain maka akan menjadi kuat. Daripada riwayat-riwayat tersebut adalah sabda Rasulullah s.a.w. yang bermaksud; Barangsiapa yang melapangkan orang yang di dalam keperluan pada hari Aa'syura maka Allah akan melapangkan untuknya disepanjang tahun itu.

Sabda Rasulullah s.a.w yang bermaksud; Barangsiapa yang melapangkan orang-orang di dalam keperluan pada hari Aa'syura maka beliau akan berterusanlah di dalam kelapangan sepanjang tahun tersebut.

An-Nawawi telah menukilkan di dalam kitabnya Al-Azkar; Alim ulama' dari kalangan Muahaddisin dan Fuqaha' telah berkata; adalah mustahab beramal dengan kelebihan-kelebihan amalan selagi mana ada tidak palsu. Adapun hukum-hukum seperti halal dan haram, jual beli, nikah kahwin dan talak maka tidak boleh beramal dengan hadis yang lemah.

Ibnu Rajab telah berkata di dalam kitabnya; Al-Lata'if dinukilkan daripada Sufyan bin Ainah sesungguhnya beliau telah berkata; Kami telah mengalaminya iaitu melapangkan orang yang di dalam keperluan pada Aa'syura sejak lima puluh tahun maka kami tidak melihat apa-apa pun di dalam kehidupan kami melainkan kebaikan.

# How To Over-Come Discouragement

By Philip Humbert

Recently, I've received a number of emails asking how to motivate ourselves and push forward when we are discouraged. Sometimes the writer describes it as depression, other times they use words like frustration, or feeling "stuck" and they want to know how to turn things around. That's a great question!

We all feel discouraged or frustrated or "stuck" at some point in our lives. Whether it's being at our "wits end" with our kids or scared that a business venture won't work out, or confused by our own behavior around something we very much want but seem unable to achieve, we all have these feelings!

Unfortunately, one of the first things I notice is that many of the writers are asking terrible questions! They ask me "why am I so stuck?" or, "Why does this always happen to me?" Notice the assumptions they make about being "so" stuck and that this sense of discouragement or frustration "always" happens. With questions like that, no wonder they stay stuck!

A much better question is, "How do highly successful people handle these normal experiences and get back on track?"

Here are a few of my observations about how successful people handle the roadblocks and frustrations of life.

1. First, they acknowledge that what they are doing isn't working, and they stop to catch their breath. They do NOT beat their head against a wall! Take a break! Get some objectivity and relax for a moment. If you're discouraged, frustrated, depressed or stuck, be honest enough to say, "this isn't working" and give yourself a rest.

2. Second, they get curious. They want to understand exactly what's happening. There is a difference between being discouraged, which has to do with fatigue (it may be time for a vacation), versus depression, which is an illness (it may be time to see a doctor). Frustration, on the other hand, is the firm belief that my goal is entirely possible, it's just not happening yet!

3. They double-check their values and highest aspirations. Often we are frustrated because our goal is not consistent with our values. Sometimes we sabotage or procrastinate because deep inside we don't truly want the thing we say we want. Human beings can achieve amazing results when they are totally committed. Unfortunately, we are also capable of fooling ourselves about this.

4. They ask great questions. They ask, "What worked for me in the past?" or "How have other people solved this problem?" They consult with experts, read books, search the Internet, and find answers that can help them move forward. If nothing else, they ask, "What crazy, off-the-wall thing could I try just for fun?"

5. They take DIFFERENT action. After checking their values, perhaps taking a short rest, and asking great questions, successful people do something different than what they were doing. They try another way. They hire an assistant or a consultant. They develop a new strategy or change their approach.

I've come to believe that discouragement, a sense of failure, and especially frustration are actually very useful "early warning signs." They are the brain's way of telling us our objective is reachable, but that we are going about it the wrong way. These normal experiences tell us to step back, get perspective, take a deep breath, and think clearly! Strategize. Get creative. Ask better questions. And most important, clarify your values and be certain they support you in achieving your goal. I think ambivalence is perhaps the greatest source of discouragement. We want more money, but don't want to be away from home. We want to lose weight, but enjoy eating too much. Get clear!

When our values align with our goals, and we ask the right questions, anything is possible! Use discouragement to your advantage! It's your brain telling you to pause, develop a better strategy, and work smarter rather than harder.

## Strictly Business: Build Your Business on Service

I want to sing the praises of two local businesses. You probably have similar examples where you live, but in Eugene two local businesses dominate their markets not because of what they sell, but because of what they give away.

One is a golf shop called "Fiddler's Green." The story is that Mr. Whalen had a heart attack and was advised to quit his job, so he found some land and opened a store. Now a few years later, they are one of the largest golf equipment and apparel shops in the world! People drive from all over to shop, and tourists make a point to stop at "Fid's".

Here's my story: I bought a golf bag and used it for over two years until the carry strap broke. I liked the bag and wanted to buy another one. Instead, when I took it in, Al cheerfully replaced it for free! Did he lose money on that deal? Of course he did. Did he gain a life-time customer? Yes, he did.

How about your local hardware store? Here in Eugene, everyone shops at "Jerry's." A few years ago, they drove one large national chain out of town, and they still give Home Depot a run for every dollar.

How? Through service, support, and experts to answer customer questions. Jerry's hires dozens of retired plumbers, carpenters, contractors and painters to answer customer questions. You can't beat that!

Lots of places sell tools and plumbing supplies, but nobody competes with Jerry's for service and support. Last Saturday I actually had to wait to get into the parking lot!

What's the point? Simply this: We do business with people we like, with people we trust, and with people who have demonstrated a willingness to go the extra mile. That's the value of providing great service!

## ENGLISH CORNER

muksm-subscribe@yahoo.com

### SHIATSU SELF MASSAGE

The coloured dots indicate the approximate positions of specific pressure points. Each colour refers to the following meridians:

Bladder Meridian	Heart Governor	Liver Meridian	Lung Meridian	S. Intestine M.	Spleen M.
Kidney Meridian	Triple Heater	Gall Bladder M.	Large Intestine M.	Stomach M.	Heart M.

CONCENTRATION	DECISION MAKING	CLEAR THINKING
 1. Push gently upward. 2. Hold for a 3 count. 3. Push downward. 4. Repeat x 3. <b>EFFECT:</b> clear thinking, intellectual focus	 1. 4 fingers on temple. 2. Thumbs to side of jaw. 3. Gentle pressure to temple areas. Repeat x 3. <b>EFFECT:</b> clarity, resolve, action	 1. Use thumb & index fingers. 2. Pinch bridge of nose. 3. Hold, let go. Repeat x 3. <b>EFFECT:</b> concentration, creative ideas, intellectual focus
DISCRIMINATION	CREATIVE THINKING	TOLERANCE
 1. Massage sides of nose with index fingers. 2. Increase pressure. Slowly. Repeat x 24. <b>EFFECT:</b> balance, clarity, focus	 1. Press with both hands against cheekbones. 2. Increase pressure. Hold, let go, repeat. <b>EFFECT:</b> intellectual focus, sharp mind	 1. Use thumbs & index fingers of both hands. 2. Slide up & down. Use even pressure. <b>EFFECT:</b> memory, relationships, feeling
FRESH ENERGY	HEADACHES	FRIENDSHIP
 1. Use all fingers. 2. Thumbs behind ears. 3. Slide outward. Use light pressure. <b>EFFECT:</b> eases pain, headaches, fresh energy	 1. Hold sides of head in palms. 2. Push in. 3. Shift fingers across skull. Press, repeat. <b>EFFECT:</b> eases pain, headaches, awareness	 1. Place ear between index & middle finger. 2. Press against head. Rub up and down. <b>EFFECT:</b> emotional interaction, tolerance
MEMORY	METABOLISM	VITALITY
 1. Use fingers to press against shoulder blade. 2. Push elbow into palm of 2nd hand. <b>EFFECT:</b> frees emotions, helps blood-circulation	 1. Hold arm between thumb and fingers. 2. Apply pressure. Move up & down. <b>EFFECT:</b> balance of metabolism, awareness	 1. Hold arm between thumb and fingers. 2. Apply pressure. Move up & down. <b>EFFECT:</b> nourishment of entire body
VITALITY	CIRCULATION	CREATIVITY
 1. Hold hand between thumb and fingers. 2. Apply pressure. Hold and shift. <b>EFFECT:</b> distribution of energy through body	 1. Interlock fingers. 2. Push inwards, hold. 3. Pull outward, hold. 4. Fold outward. <b>EFFECT:</b> energises, relaxes, eases	 1. Hold finger between index and middle finger. 2. Pull outward, hold. 3. Pull outward, hold. 4. Apply pressure. <b>EFFECT:</b> mental energy, balance, ideas
CONCENTRATION	MEMORY	ENERGY FLOW
 1. Push elbow gently against upper leg. 2. Shift position up & down. Repeat. <b>EFFECT:</b> strengthens thoughts & focus	 1. Hold thigh between hands. 2. Push thumbs down. Apply pressure. Move up & down. <b>EFFECT:</b> strengthens resolve & memory	 1. Hold leg between fingers & thumbs. 2. Apply pressure. Move up & down. <b>EFFECT:</b> helps energy to flow from head to feet

Made in Australia by Dynamic Health, Melbourne. © Dynamic Health Pty. Ltd. Internet: <http://www.dynamic.com.au>

*Sometimes you read something and it makes you stop and think...  
and then you want to share it with everyone you care about.  
Please read this and share it with the people you love...*

*There was a blind girl who hated herself just because she was blind. She hated everyone, except her loving boyfriend. He was always there for her. She said that if she could only see the world, she would marry her boyfriend.*

*One day, someone donated a pair of eyes to her and then she could see everything, including her boyfriend. Her boyfriend asked her, "now that you can see the world, will you marry me?" The girl was shocked when she saw that her boyfriend was blind too, and refused to marry him.*

*Her boyfriend walked away in tears, and later wrote a letter to her saying,  
"JUST TAKE CARE OF MY EYES PLEASE."*

*This is how humans change when their status changes. Only few remember what life was before, and who has always been there in the most painful situations.*





## Petikan Al-Quran/Hadith

*"Dan tidakkah mereka mengetahui bahawa Allah melapangkan rezeki dan menyempitkannya bagi sesiapa yang dikehendakinya. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah bagi kaum yang beriman." Maksud Surah Az-Zumar : Ayat 52*



### BERITA RINGKAS SINAR AL-ULUM KD9



**MAJLIS SAMBUTAN MA'AL HIJRAH** bagi tahun 1429H/2008M akan dijalankan pada **RABU 09/01/2008** di Surau kita mulai jam 6.15 petang. Satu ceramah khas Ma'al Hijrah akan disampaikan oleh Ustaz Haryanto. Semua Muslimin dan Muslimat Perjiranan Rimba Riang KD9 dan yang berhampiran serta anggota keluarga dijemput hadir. Ahli kariah digalakkan membawa sepinggan kueh bagi memeriahkan lagi majlis ini.

**PERTANDINGAN GOLF PERSAHABATAN AL-ULUM KD9 KALI KEDUA** – Surau Al-Ulum KD9 akan mengadakan pertandingan tersebut di Kelab Golf Montierrez Subang pada **27 Januari, 2008**. Pertandingan ini merupakan salah satu program riadah bertujuan mengeratkan lagi silaturrahim dikalangan ahli kariah Surau Al-Ulum KD9 disamping memungut dana bagi tabung surau. Siapa yang berminat menyertainya sila hubungi Tuan Haji Abd Rahman di talian 019-3230057

**BADAN KHAIRAT KEMATIAN AS-SAHABAH (BKAS)** – Kepada semua ahli BKAS sekali lagi diingatkan agar menjelaskan yuran tahunan RM20 kepada badan tersebut. Yuran boleh dibayar terus kepada Bendahari BKAS di Surau As-Sahabah atau disalurkan melalui Tn Hj Mohd Ali Mungai (wakil BKAS di Al-Ulum KD9). Kepada yang belum menjadi ahli dan berminat, sila dapatkan borang yang disediakan di Surau Al-Ulum KD9

**Fokus Ma'al Hijrah**

#### Empat belas perkara sunat dilakukan pada Hari Asyura (10 Muharram)

1. Melapangkan masa/belanja anak isteri. Fadilatnya - Allah akan melapangkan hidupnya pada tahun ini.
2. Memuliakan fakir miskin. Fadilatnya - Allah akan melapangkannya dalam kubur nanti.
3. Menahan marah. Fadilatnya - Di akhirat nanti Allah akan memasukkannya ke dalam golongan yang redha.
4. Menunjukkan orang sesat. Fadilatnya - Allah akan memenuhkan cahaya iman dalam hatinya.
5. Menyapu/mengusap kepala anak yatim. Fadilatnya - Allah akan mengurniakan seponok pokok di syurga bagi tiap-tiap rambut yang disapunya.
6. Bersedekah. Fadilatnya - Allah akan menjauhkannya daripada neraka sekadar jauh seekor gagak terbang tak berhenti-henti dari kecil sehingga ia mati. Diberi pahala seperti bersedekah kepada semua fakir miskin di dunia ini.
7. Memelihara kehormatan diri. Fadilatnya - Allah akan mengurniakan hidupnya sentiasa diterangi cahaya keimanan.
8. Mandi Sunat. Fadilatnya - Tidak sakit (sakit berat) pada tahun itu. Lafaz niat: "Sahaja aku mandi sunat hari Asyura kerana Allah Taala."
9. Bercelak. Fadilatnya - Tidak akan sakit mata pada tahun itu.
10. Membaca Qulhuwallah hingga akhir 1,000X. Fadilatnya - Allah akan memandangnya dengan pandangan rahmah di akhirat nanti.
11. Sembahyang sunat empat rakaat. Fadilatnya - Allah akan mengampunkan dosanya walau telah berlarutan selama 50 tahun melakukannya. Lafaz niat: "Sahaja aku sembahyang sunat hari Asyura empat rakaat kerana Allah Taala." Pada rakaat pertama dan kedua selepas Fatihah dibaca Qulhuwallah 11X.
12. Membaca "has biallahu wa nik mal wa keel, nikmal maula wa nikmannaseer".
13. Menjamu orang berbuka puasa. Fadilat - Diberi pahala seperti memberi sekalian orang Islam berbuka puasa.
14. Puasa. Niat - "Sahaja aku berpuasa esok hari sunat hari Asyura kerana Allah Taala." Fadilat - Diberi pahala seribu kali Haji, seribu kali umrah dan seribu kali syahid dan diharamkannya daripada neraka.

### Jadual Aktiviti / Pengajian Di Surau Al-Ulum KD9, Kota Damansara

Tarikh	Pengajar	Tajuk
01/1 (Selasa)	Ust. Hamim Semaon (Rawang)	Ulumul Quran
02/1 (Rabu)	Ust Kamal Mahadi (Kem Pelajaran)	Tafsir
03/1 (Khamis)	Ust Ahmad Lutfi Abd Wahab	Tafsir YAASIN
04/1 (Jumaat)	Ust. Azizi Mat Daud	Feqah
05/1 (Sabtu)	Ust. Mohd Khairi (Subang)	Umum
06/1 (Ahad)	Ust. Muhadir Joll (UIA)	Tasauf
07/1 (Isnin)	Ust Hamzah (Pelangi Square)	Tauhid
08/1 (Selasa)	Ust. Mazlan Khamis	Hadith Qudsi
09/1 (Rabu)	Ust. Haryanto	Khas Ma'al Hijrah
10/1 (Khamis)	YAASIN / TAHLIL	
11/1 (Jumaat)	Ust. Khairuzaman (Rawang)	Tauhid
12/1 (Sabtu)	Ust Adli Saad	Umum
13/1 (Ahad)	Ust. Muhadir Joll (UIA)	Tasauf
14/1 (Isnin)	Ust. Osman	Kisah Al-Quran
15/1 (Selasa)	Ust. Hamim Semaon (Rawang)	Ulumul Quran
16/1 (Rabu)	Ust. Kamal Mahadi (Kem. Penlajaran)	Tafsir/Takbir
17/1 (Khamis)	Ust Ahmad Lutfi Abd Wahab	Tafsir YAASIN
18/1 (Jumaat)	Ust. Azizi Mat Daud	Feqah
19/1 (Sabtu)	Ust Ahmad Al-Khauthari	Tafsir
20/1 (Ahad)	Ust. Muhadir Joll (UIA)	Tasauf
21/1 (Isnin)	Ust. Jemputan	Umum
22/1 (Selasa)	Ust. Mazlan Khamis	Hadith Qudsi
23/1 (Rabu)	Ust. Osman	Kisah al-Quran
24/1 (Khamis)	Ust. Abdullah Osman Iraqji	Hadith
25/1 (Jumaat)	Ust. Khairuzaman (Rawang)	Tauhid
26/1 (Sabtu)	Ust. Mohd Fauza Ali	Umum
27/1 (Ahad)	Ust. Mohamad Meeftah (JAWI)	Umum
28/1 (Isnin)	Ust. Ramadan (UIA)	Umum
29/1 (Selasa)	Ust Mohamad Nizam	Umum
30/1 (Rabu)	Ust. Mohd Irwan Fateha	Feqah
31/1 (Khamis)	YAASIN/TAHLIL	

#### Kuliah Khas HELWA

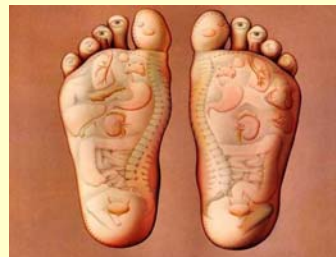
Setiap Rabu 8.30 pg	Ust. Ahmad Lutfi Abd Wahab	Tafsir
Setiap Khamis 8.30 pg	Ust. Ahmad Lutfi Abd Wahab	Sirah Rasul saw

#### Kuliah Suboh

01/1 (Selasa)	Ust. Mohd Irwan Fatiha	Feqah/Umum
05/1 (Sabtu)	Ust. Mohd Amin Al Buntari	Al_Jauhar
06/1 (Ahad)	Ust. Ahmad Lutfi Abd Wahab	Sirah
10/1 (Khamis)	Ust. Mohd Nazri Din	Umum
12/1 (Sabtu)	Ust Nik Radzi Nik Mat	Umum
13/1 (Ahad)	Ust. Mohd Khairi (Subang)	Umum
19/1 (Sabtu)	Ust Mohd Amin Al Buntari	Al_Jauhar
20/1 (Ahad)	Ust. Ahmad Lutfi Abd Wahab	Hadith
23/1 (Rabu)	Ust Mohamad Nizam	Umum
26/1 (Sabtu)	Ust. Ibrahim Zakaria	Umum
27/1 (Ahad)	Ust. Babar (Perak0	Umum

PERHATIAN : Jadual di atas tertakluk kepada perubahan, sila semak di Papan Notis surau untuk jadual terkini. Bersama-samalah kita hadir di dalam majlis ilmu yang telah diaturkan, mudah-mudahan ianya dapat mengelakkan dari bertambahnya 'tompok-topok hitam' dalam hati kita

REFLEXOLOGY



REFLEXOLOGY