

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

বেহেশতী জেওর

অষ্টম খণ্ড



রাসূলুল্লাহ্ (দঃ)-এর জন্ম ও মৃত্যু

রাসূলে করীমের মোবারক নাম মুহাম্মদ (ছাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম)। তাঁহার পিতার নাম আবদুল্লাহ্। তাঁহার পিতার পিতার নাম আবদুল মুত্তালিব, তাঁহার পিতার নাম হাশেম, হাশেমের পিতা আব্দে মনাফ।

রাসূলে করীমের মাতা আমেনা। আমেনা ছিলেন অহবের কন্যা। অহবের পিতা আব্দে মনাফ। তাহার পিতা যোহরা। উল্লেখযোগ্য যে, নবী করীমের পিতৃকুলের এবং মাতৃকুলের আব্দে মনাফ একই জন নহেন—ভিন্ন ব্যক্তি।

কাফের বাদশাহ আবরাহা যে বৎসর হস্তী সহকারে খানায়ে কা'বা ধ্বংস করিতে আসে—সেই সালের বারই রবিউল আউয়াল নবী করীম ছাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ভূমিষ্ঠ হন। সেদিনটি ছিল সোমবার। জন্মের কয়েক মাস পর হইতে শিশু নবী ধাত্রী গৃহে লালিত-পালিত হন। পাঁচ বৎসর বয়সে ধাই-মা হালিমা তাঁহাকে মাতা আমেনার গৃহে ফিরাইয়া দেন। ছয় বৎসর বয়সে মাতা আমেনা তাঁহাকে সঙ্গে করিয়া আপন মাতুলালয় মদীনার বনী-নাঈজ্বারে গমন করেন। ফিরিবার পথে 'আবওয়া' নামক স্থানে এস্তেকাল করেন। সঙ্গীয়া দাসী উম্মে আয়মন বালক নবীকে সঙ্গে করিয়া মক্কায় পৌঁছেন।

পিতা আবদুল্লাহ্ নবী করীমকে মাতৃগর্ভে রাখিয়াই এস্তেকাল করেন। পিতা-মাতার মৃত্যুর পর দাদার লালন-পালনে তিনি বড় হইতেছিলেন। আল্লাহর মহিমা অপার—মানুষের বুঝা ভার। কিছুদিন যাইতে না যাইতেই দাদা আবদুল মুত্তালিবও ইহধাম ছাড়িয়া গেলেন। এইবার তাঁহার ভরণ-পোষণের ভার চাচা আবু তালিব আপন কাঁধে তুলিয়া নিলেন।

একবারের এক ঘটনা। নবীকে সঙ্গে করিয়া চাচা আবু তালিব সিরিয়া তেজারতে চলিলেন। পথিমধ্যে নাছারা ধর্ম যাজক 'বুহাইরার' সহিত সাক্ষাৎ ঘটিল। বুহাইরা আবু তালিবকে বলিল—খবরদার! এই বালককে হেফযত কর। এই বালকই ভাবী নবী, আখেরী পয়গম্বর। এতদ্রূপে আবু তালিব বিস্মিত ও চমকিত হইলেন—আনন্দে অবিভূত হইলেন। বুহাইরার পরামর্শে তিনি বালক নবীকে মক্কায় পাঠাইয়া দিলেন।

বালক নবী যুবক হইয়াছেন। বিবি খাদিজার মাল লইয়া তেজারতে চলিয়াছেন। পথে বিজ্ঞ-সাপু ব্যক্তি 'নস্তুরা' তাঁহাকে নবী হওয়ার সুসংবাদ দিল। তেজারত শেষে তিনি মক্কায় ফিরিলেন।

ইতিহাস প্রসিদ্ধা তাহেরা সচ্চরিত্রা বিবি খাদিজার সহিত তাঁহার শাদী-মোবারক সুসম্পন্ন হইল। এই সময় নবী করীমের বয়স পঁচিশ বৎসর, বিবি খাদিজার বয়স চল্লিশ বৎসর।

রাসূলুল্লাহ্ চল্লিশ বৎসর বয়সে নুবুওত প্রাপ্ত হন। তিপ্লান্ন বৎসর বয়ঃক্রমে তিনি মেরাজ শরীফ গমন করেন। তিনি নুবুওত লাভের সুদীর্ঘ তের-বৎসর কাল মাতৃভূমি মক্কাতেই ইসলাম প্রচার কার্যে রত থাকেন। অতঃপর কাফেরদের অত্যাচার উৎপীড়নের কারণে আল্লাহ্ তা'আলার আদেশে মদীনা মনাওয়ারায় হিজরত করেন। তাঁহার মদীনা আগমনের দ্বিতীয় বৎসরে ইতিহাস প্রসিদ্ধ প্রথম জেহাদ জংগে বদর অনুষ্ঠিত হয়। এরপর কাফের ও মুসলমানদের মধ্যে ছোট বড় বহু যুদ্ধ সংঘটিত হয়। তন্মধ্যে পঁয়ত্রিশটি উল্লেখযোগ্য।

রাসূলুল্লাহ্ (দঃ) জীবনে মোট এগারটি শাদী করেন। তাঁহার জীবিতাবস্থায়ই দুইজন স্ত্রী এস্তেকাল করেন। একজন হযরত খাদিজা (রাঃ), দ্বিতীয়জন যয়নব বিন্তে খোযায়মা (রাঃ) বাকী নয়জনকে রাখিয়া রাসূলুল্লাহ্ (দঃ) জান্নাতী হন।

- ১। হযরত সওদা রাযিআল্লাহু আনহা
- ২। হযরত আয়শা রাযিআল্লাহু আনহা
- ৩। হযরত হাফছা রাযিআল্লাহু আনহা
- ৪। হযরত উম্মে হাবিবা রাযিআল্লাহু আনহা
- ৫। হযরত উম্মে সালমা রাযিআল্লাহু আনহা
- ৬। হযরত যয়নব বিন্তে জাহাশ রাযিআল্লাহু আনহা
- ৭। হযরত জোয়ায়রিয়া রাযিআল্লাহু আনহা
- ৮। হযরত মায়মুনা রাযিআল্লাহু আনহা
- ৯। হযরত সাফিয়া রাযিআল্লাহু আনহা

রাসূলুল্লাহ্ (দঃ)-এর চারি কন্যা :

- ১। হযরত যয়নব রাযিআল্লাহু আনহা
- ২। হযরত রোকেয়া রাযিআল্লাহু আনহা
- ৩। হযরত উম্মে কুলসুম রাযিআল্লাহু আনহা
- ৪। হযরত ফাতেমা রাযিআল্লাহু আনহা

পাঁচ পুত্র :

তাঁহাদের সকলেই বাল্যকালে এস্তেকাল করেন। একমাত্র হযরত বিবি খাদিজা (রাঃ)-এর গর্ভেই জন্ম নিয়াছিলেন চারিজন। তাঁহার হইতেছেন—

- ১। হযরত কাসেম রাযিআল্লাহু আনহু
- ২। হযরত আবদুল্লাহ্ রাযিআল্লাহু আনহু
- ৩। হযরত তৈয়্যব রাযিআল্লাহু আনহু
- ৪। হযরত তাহের রাযিআল্লাহু আনহু

পঞ্চম পুত্র হযরত ইব্রাহীম (রাঃ) জন্ম নিয়াছিলেন হযরত মারিয়ার গর্ভে। মক্কা শরীফে তিনি জন্ম নিয়া শৈশবাবস্থায়ই মৃত্যুবরণ করেন। হযরত আবদুল্লাহ্ নুবুওতের পর মক্কা শরীফে পয়দা হইয়া বালোই এস্তেকাল করেন। এতদ্ব্যতীত অন্যান্য পুত্রগণ নুবুওতের পূর্বে জন্মগ্রহণ করেন এবং নুবুওতের পূর্বেই এস্তেকাল করেন।

রাসূলুল্লাহ্ (দঃ)-এর তেঘটি বৎসরের জেন্দেগীর দশ বৎসরকাল মদীনা মনাওয়ারায় ইসলাম প্রচার কার্যে অতিবাহিত করেন। ছফর মাসের দুইদিন বাকী থাকিতে (বুধবার) তিনি রোগ শয্যায় শায়িত হন। ১২ই রবিউল আউয়াল সোমবার চাশতের ওয়াক্তে তিনি ওফাত পান।

রাসূলুল্লাহ্ ছাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের কন্যাগণের মধ্যে হযরত য়নব (রাঃ)-এর গর্ভে এক ছেলে ও এক মেয়ের জন্ম হয়। তাঁহাদের নাম মোবারক আলী ও উমামা। হযরত রোকেয়া (রাঃ)-এর গর্ভে আবদুল্লাহর জন্ম হয়। কিন্তু ছয় বৎসর বয়সে তিনি মারা যান। হযরত উম্মে কুলসুম (রাঃ) নিঃসন্তান। হযরত ফাতেমা (রাঃ)-এর গর্ভে ইমাম হাসান ও ইমাম হোসেনের জন্ম। তাঁহাদের বংশধরগণ দ্বারাই দুনিয়াতে নবী বংশ জারি আছে। কিন্তু দৈহিক বংশের চেয়ে রূহানী বংশের সংখ্যাই অধিক।

রাসূলুল্লাহ্ (দঃ)-এর আদত-আখলাক

রাসূলুল্লাহ্ (দঃ) ছিলেন দয়ার দরিয়া। প্রার্থীকে কখনো তিনি বিমুখ করিতেন না। কিছু না কিছু তিনি প্রার্থীকে দান করিতেনই। তৎক্ষণাৎ দান করিতে না পারিলে অন্য সময়ে দান করিবার ওয়াদা করিতেন। সদা সত্য কথা বলিতেন। মিথ্যাকে তিনি আদৌ পছন্দ করিতেন না—সর্বদা ঘৃণা করিতেন। নম্রতা ও কোমলতায় ছিল তাঁহার দেহ ভরপুর। ধীর, স্থির, শান্তভাবে কথা বলা ছিল তাঁহার আদত। কটু কথা তিনি কখনও বলিতেন না। জীবনের প্রথম হইতে শেষ পর্যন্ত রাসূলুল্লাহর চরিত্রে অসাধারণ সামঞ্জস্য দেখা যায়। তিনি চিরদিন ছিলেন সরল, মুক্ত উদার, সুন্দর, কল্যাণময়। স্বীয় সঙ্গী-সাথীদের যাহাতে কোন প্রকার কষ্ট-তকলিফ না হয়, সেদিকে তিনি সর্বদা সজাগ দৃষ্টি রাখিতেন। রাত্রিতে ঘরের বাহির হইতে নিঃশব্দে জুতা পায়ে দিয়া নীরবে দরওয়াজা খুলিয়া বাহির হইতেন। বাহিরের যরুরত পূরা করিয়া আশ্বে আশ্বে নীরবে ঘরে প্রবেশ করিতেন। কাহারো ঘুম নষ্ট করিয়া কষ্ট দিতেন না। হাঁটিবার সময় দৃষ্টি নীচের দিকে রাখিতেন। সঙ্গীদের সহিত চলিবার সময় পিছনে চলিতেন। কাহারো সাক্ষাতে তিনি আগে সালাম করিতেন। বসিবারকালে খুব আজোযীর সহিত বসিতেন। আহার করিবার সময় নেহায়েত তা'যীমের সহিত আহার করিতেন। কখনও পেট পুরিয়া খাইতেন না। সুস্বাদ বিলাস দ্রব্য আহার করা পছন্দ করিতেন না। হামেশা আল্লাহর ভয়ে ভীত থাকিতেন। এই জন্যই অধিকাংশ সময় নীরব থাকিতেন। বেলা-যরুরত কথা কহিতেন না। যাহা বলিতেন তাহা খুব স্পষ্ট করিয়া বলিতেন—যাহাতে কথা বুঝিতে কাহারও কষ্ট না হয়। কথাকে খুব লম্বা ও খুব খাট করিয়া বলিতেন না। ব্যবহার ও কথাবার্তায় খুব নম্রতা প্রকাশ পাইত। তাঁহার খেদমতে কেহ হাজের হইলে তাহার যথার্থ সম্মান করিতেন এবং তাহার বক্তব্য খুব আগ্রহ সহকারে শ্রবণ করিতেন। শরীঅত বিরোধী কথা বলিতে শুনিলে উহাতে বাধা দিতেন, অথবা নিজে দূরে সরিয়া পড়িতেন। অতি নগণ্য বস্তুকেও তিনি আল্লাহ তা'আলার অসীম নেয়মাত বলিয়া গণ্য করিতেন। কোন নেয়ামতকেই তিনি মন্দ বলিতেন না। এমন উক্তিও করিতেন না যে, উহার স্বাদ বা গন্ধ ভাল নয়। অগত্যা কোন চীজ নিজের মোয়াফেক না হইলে উহা খাইতেন না বা তারীফ করিতেন না। কোন জিনিসের কোন দোষ খুঁজিয়া বাহির করিতেন না। কোন বিষয়ে বিরক্তি প্রকাশ করিতেন না। কোন লোকসান কাহারও দ্বারা হইলে বা কোন কাজকে কেহ বিগড়াইয়া ফেলিলে তিনি বিরক্তি প্রকাশ করিতেন না। হযরত আনাস (রাঃ) বর্ণনা করেন, “আমি সুদীর্ঘ দশ বৎসর কাল হযর (দঃ)-এর খেদমতে রহিয়াছি। এই দীর্ঘ সময়ের মধ্যে যাহা কিছু করিয়াছি সেই সম্পর্কে তিনি

কোনদিন এমন বলেন নাই যে, ইহা কেন করিয়াছ বা ইহা কেন কর নাই? কিন্তু শরীঅতের সীমা লঙ্ঘন করিলে তখন রাসূলুল্লাহর রাগকে কিছুই দমাইয়া রাখিতে পারিত না। নিজস্ব স্বার্থের জন্য তিনি কখনও রাগ করিতেন না। তিনি যাহার প্রতি রাগ হইতেন, তাহার হইতে মুখ ফিরাইয়া লইতেন মাত্র—ভালমন্দ কিছুই বলিতেন না। কাহারও প্রতি অসন্তুষ্ট হইলে নীচের দিকে দৃষ্টি রাখিতেন। তাঁহার লজ্জা অবিবাহিতা মেয়ের চাইতেও বেশী ছিল।

প্রয়োজন বোধে মৃদু হাস্য করিতেন। উচ্চৈশ্বরের হাসিকে তিনি পছন্দ করিতেন না। সকলের সহিত মিল-মহব্বত বজায় রাখিয়া চলিতেন। অহঙ্কারে মত্ত হইয়া কখনও নিজকে বড় মনে করিতেন না। মাঝে মাঝে সত্য কথার মাধ্যমে হাসি ময্যাক করিতেন। নফল এবাদত নামায এত অধিক পড়িতেন যে, দাঁড়াইয়া থাকিতে থাকিতে তাঁহার কদম মোবারক ফুলিয়া ফাটিয়া যাইত। কোরআন শরীফ পড়িবার ও শুনিবারকালে আল্লাহর মহব্বতে ও ভয়ে কাঁদিয়া ফেলিতেন। সঙ্গী-সাথীগণকে প্রশংসায় লিপ্ত হইতে নিষেধ করিতেন। দীনহীন লোকের ডাকে সাড়া দিতেও বিলম্ব করিতেন না। রোগী চাই সে গরীব হউক, চাই সে আমীর হউক তাহার হাল হকিকত জিজ্ঞাসা করিতেন। ধনী-গরীব সবার জানাযায়ই তিনি শরীক থাকিতেন। কোন গোলাম বা বান্দীর দাওয়াতকেও তিনি সাগ্রহে কবুল ফরমাইতেন। তাঁহার আচার-ব্যবহারে কখনও এইরূপ প্রকাশ পাইত না যাহাতে কেহ নিরাশ হয় বা ঘাবড়াইয়া যায়।

যালেম দুশমনের যুলুম হইতে বাঁচিবার জন্য তিনি সর্বদা প্রাণপণে চেষ্টা করিতেন। অথচ দুশমনের সহিত অতি নম্র, ভদ্র ব্যবহার করিতেন এবং হাসি মুখে কথাবার্তা কহিতেন। বসিবার সময়, দাঁড়াইবার সময় সর্বাবস্থায়ই আল্লাহকে স্মরণ রাখিতেন। কোন মহফিলে হাজের হইলে সর্ব-সাধারণের আসনেই উপবেশন করিতেন। জনসাধারণকে রাখিয়া কখনও উচ্চাসনে উপবেশন করিতেন না। কতিপয় লোকের সহিত কথা বলিবার সময় সকলের প্রতি সমভাবেই দৃষ্টি করিতেন। প্রত্যেকের সহিতই এমন দিলখোলা ব্যবহার করিতেন, যাহাতে সকলেই ভাবিত, রাসূলুল্লাহ (দঃ) আমাকেই বেশী মহব্বত করেন। কেহ তাঁহার খেদমতে বসিলে বা কথা বলিতে লাগিলে, কথা শেষ না হওয়া পর্যন্ত বা সে ব্যক্তি না উঠা পর্যন্ত অপেক্ষা করিতেন। অধিকাংশ গৃহস্থালী কার্য তিনি স্বহস্তে সমাধা করিতেন। যাবতীয় কার্যের শৃঙ্খলা বজায় রাখিতেন। অতি সাধারণের সহিতও তিনি বড়ই নম্রতা ও ভদ্রতার সহিত মিশিতেন। কাহারও দ্বারা কোন অনিষ্ট সাধিত হইলেও তিনি মুখের উপর ধমকি দিতেন না। ঝগড়া, ফাসাদ ও শোরগোলকে তিনি আদৌ পছন্দ করিতেন না। কেহ মন্দ ব্যবহার করিলে তিনি তাহার সহিত ভাল ব্যবহার করিতেন এবং তাহার অপরাধ মার্জনা করিতেন। কোন খাদেমা, গোলাম বা স্ত্রীলোক এমন কি কোন জানোয়ারকেও তিনি স্বহস্তে প্রহার করিতেন না। অবশ্য শরীঅতের হুকুম মোতাবেক শাস্তি প্রদান করা সেটা পৃথক কথা। কোন যালেমের যুলুমের বদলা তিনি নিতেন না। তাঁহার চেহারা মেবারকে সদা হাসি ফুটিয়া থাকিত। কিন্তু দেল সদাসর্বদা আল্লাহর চিন্তা ও ধ্যানে মগ্ন থাকিত। বেফিকির কোন কথাই কহিতেন না। তাড়াতাড়ি কাহারও কুৎসা করিতেন না। কোন বিষয়ে কৃপণতা করিতেন না। তর্ক-বিতর্কে বা ঝগড়া-বিবাদে লিপ্ত হওয়াকে অন্তরের সহিত ঘৃণা করিতেন। অহঙ্কার বা গর্বের লেশমাত্রও তাঁহার ভিতর ছিল না। প্রয়োজনীয় ও উপকারী কথা ব্যতীত একটি বৃথা কথাও বলিতেন না। মেহমান ও অতিথিগণের যথাসাধ্য খেদমত করিতেন। কাহারও বে-তমিষিকে তিনি সহ্য করিতেন না। কাহাকেও তাঁহার তারিফ বা প্রশংসা করিতে দিতেন না।

হাদীস শরীফে রাসূলুল্লাহ্ (দঃ)-এর মোবারক আদত-আখলাক সম্পর্কে বহু কিছু লিখিত রহিয়াছে। এখানে সংক্ষেপে যাহা বর্ণনা করা হইল, ইহার উপর বা-আমল হইতে পারিলেও যথেষ্ট।

আম্বিয়াগণের নেক বিবিদের কাহিনী

হযরত হাওয়া (আঃ)

বিবি হাওয়া (আঃ) আদি মানব হযরত আদম (আঃ)-এর স্ত্রী এবং মানব জাতির মাতা। আল্লাহ্ তা'আলা স্বীয় অসীম কুদরতে বিবি হাওয়াকে আদি পিতা আদমের (আঃ) বাম পাজরের হাড্ডি হইতে পয়দা করিয়াছেন। অতঃপর উভয়ের মধ্যে বিবাহ-বন্ধন স্থাপন করিয়াছেন। তাঁহাদের বাসস্থান হইয়াছিল বেহেশতের বাগিচা। সেখানে একটি বৃক্ষের ফল আল্লাহ্ তা'আলা তাঁহাদের জন্য হারাম করিয়া দিয়াছিলেন। কিন্তু ইবলীসের চক্রান্তে পড়িয়া তাঁহারা উক্ত ফল ভক্ষণ করেন। সঙ্গে সঙ্গে আল্লাহ্ তা'আলা তাঁহাদিগকে এই নাফরমানীর দরুন এই মরজগতে পাঠাইয়া দেন। এখানে আসিয়া তাঁহারা তাঁহাদের ভুলের জন্য অনুতপ্ত হইয়া কান্দাকাটি করিতে থাকেন। অবশেষে আল্লাহ্ তা'আলা নেহায়েত দয়াপরবশ হইয়া তাঁহাদিগকে মার্জনা করেন। দুনিয়াতে আসার সময় তাঁহারা একে অপর হইতে নিখোঁজ হইয়া পড়িয়াছিলেন। পুনরায় আল্লাহ্ তা'আলা তাঁহারা একত্রে মিলিত হন। ইহার পর তাঁহাদের ঘরে বহু সংখ্যক সন্তান-সন্ততি জন্ম হয়।

শরীঅতের খেলাফ কোন কাজ হইয়া গেলে সেই ভুলের জন্য অনুতপ্ত হইয়া আল্লাহ্ তা'আলার নিকট কান্নাকাটা করা চাই ভবিষ্যতের জন্য তওবা করিলে আল্লাহ্ তা'আলা দয়া করিয়া মাফ করিতে পারেন। এখান হইতে আমরা প্রধানতঃ এই শিক্ষাই পাই।

হযরত সারা (আঃ)

বিবি সারা হযরত ইব্রাহীম (আঃ)-স্ত্রী এবং হযরত ইসহাক (আঃ)-এর মাতা। ফেরেশতাগণ হযরত সারাকে উদ্দেশ্য করিয়া বলিয়াছেন, “আপনি আপনার পরিবার-পরিজনের জন্য আল্লাহ্ তা'আলার রহমত স্বরূপ।” তাঁহার ঐশীপ্রেম ও দো'আ কবুল হওয়ার কথা কোরআন মজীদে বর্ণিত হইয়াছে। হাদীস শরীফে আছে—একদা হযরত ইব্রাহীম (আঃ) শামদেশে হিজরত করিতেছিলেন। বিবি সারা ছিলেন তাঁহার সঙ্গিনী। তাঁহারা পথ চলিতে চলিতে এক যালেম বাদশাহের রাজ্যে আসিয়া পৌঁছিলেন। এক নাদান গোপনে বাদশাহকে জানাইল যে, আপনার রাজ্যে এক সুন্দরী রমণী আগমন করিয়াছে। ঘটনাচক্রে হযরত ইব্রাহীম (আঃ)-কে রাজ দরবারে ডাকিয়া জিজ্ঞাসা করা হইলঃ তোমার সঙ্গী রমণীটি কে? উত্তরে তিনি বলিলেনঃ সে আমার ভগ্নী। (হযরত ইব্রাহীম [আঃ] এখানে বিবি সারাকে স্বীয় স্ত্রী বলিয়া স্বীকার করিলেন না, যেহেতু ইব্রাহীম [আঃ]-কে স্বামী বলিয়া জানিতে পারিলে যালেম বাদশাহ্ তাঁহাকে কতল করিয়া ফেলিবার সম্ভাবনাই বেশী ছিল।) বাদশাহের সন্মুখ হইতে চলিয়া আসিয়া ইব্রাহীম (আঃ) বিবি সারাকে বলিলেনঃ দেখ তুমি আমাকে মিথ্যাবাদী সাব্যস্ত করিও না। যেহেতু দীনী সম্পর্কে তুমি আমার ভগ্নীই হও। ইহার পর বাদশাহ্ বিবি সারাকে ডাকিয়া পাঠাইল। তিনি বাদশাহের দরবারে হাজির হইলেন এবং বুঝিতে পারিলেন যে, বাদশাহের মতলব মোটেই ভাল নয়। তাই তিনি ওয়ূ করিয়া নামায পড়িলেন এবং দো'আর জন্য দরবারে এলাহীতে হাত উঠাইলেন। প্রার্থনা জানাইলেন, আয় আল্লাহ্! হে পরওয়ারদেগার বেনিয়ায়! সত্য সত্যই আমি যদি তোমার প্রেরিত পয়গম্বরের উপর বিশ্বাসী হইয়া থাকি, ঈমান আনিয়া থাকি এবং অদ্যাবধি আমার সতীত্বকে বজায়