মেন আর ফ্রম মার্স
উইমেন আর ফ্রম ভেনাস

জীবনসঙ্গীকে বোঝার এক অনবদ্য নির্দেশিকা

ড. জন গ্রে

রূপান্তর

মোহাম্মদ সাইফুল্লাহ

প্রচ্ছদ প্রকাশন

প্রকাশকের কথা

দাম্পত্যজীবন মানবজীবনের অপরিহার্য অধ্যায়। মানুষের জীবন সফল, সুন্দর ও উপভোগ্য হওয়ার ক্ষেত্রে সুখময় দাম্পত্য সম্পর্কের প্রভাব অনেক বেশি। এর বিপরীতে মানুষের জীবন ব্যর্থ ও দুঃখময় হওয়ার ক্ষেত্রেও দাম্পত্য সম্পর্কের তিক্ততা অনেকাংশে দায়ী। দাম্পত্যজীবনে অসুখী মানুষেরা এক বুক চাপা কষ্ট নিয়ে দিন কাটায়। ফলে তাদের কাছে জীবনকে অর্থহীন মনে হয়।

দাম্পত্যজীবনের এই সুখ-অসুখ নির্ভর করে স্বামী-স্ত্রীর পারস্পরিক বোঝাপড়া, দায়িত্বশীলতা ও বিশ্বস্ততার ওপর। আর এই বোঝাপড়াটাই অনেক সময় সহজে হয়ে ওঠে না। তাই বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই দেখা যায়—ভঙ্গুর দাম্পত্য সম্পর্কের মূল সংকটটা আসলে বোঝাপড়ার অভাব; স্বামী স্ত্রীকে বোঝে না অথবা স্ত্রী স্বামীকে বোঝে না।

দাম্পত্য সম্পর্কের মিল-অমিলের সমীকরণটা একই বিন্দুতে মিলিয়ে নিতে রচিত হয়েছে অসংখ্য বই; হয়েছে প্রচুর গবেষণা। ড. জন গ্রে রচিত *মেন আর ফ্রম মার্স, উইমেন আর ফ্রম ভেনাস* বইটি দাম্পত্য সম্পর্ক নিয়ে রচিত ব্যাপক জনপ্রিয় বইগুলোর অন্যতম। বইটি বিশ্বব্যাপী পেয়েছে দারুণ জনপ্রিয়তা। গুডরিডস, অ্যামাজনসহ বইয়ের প্ল্যাটফরমগুলোতে এই বইয়ের রিভিউ ও রেটিংসংখ্যা রীতিমতো বিস্ময়কর! মানব-মানবীর সাইকোলজি, দাম্পত্য-রসায়ণ ও সম্পর্কের বুননকে ড. জন গ্রে এত দারুণভাবে ব্যাখ্যা করেছেন যে, যেকোনো দম্পতিই যেন বইটি পড়তে গিয়ে চমকে উঠে বলে—'আরে! এ তো আমাদের কথাই বলা হচ্ছে!'

বাংলা ভাষাভাষী পাঠকদের কাছে চমৎকার এই বইটি উপস্থিত করতে পেরে আমরা যারপরনাই আনন্দিত। প্রতিটি মানব-মানবী দাম্পত্য-সুখে অবগাহন করুক; একটি সুন্দর পরিবার, সমাজ ও পৃথিবী বিনির্মাণে অংশীদার হোক—এই আমাদের প্রত্যাশা।

সূচিপত্র

ভূমিকা ১৫

প্রথম অধ্যায়
পুরুষ এসেছে মঙ্গল গ্রহ থেকে
আর নারী শুক্র গ্রহ থেকে ২৫
নারী-পুরুষের পার্থক্যসমূহ স্মরণে রাখা
আলোচনার সারসংক্ষেপ
কেবল উদ্দেশ্য ভালো হওয়াই যথেষ্ট নয়

দ্বিতীয় অধ্যায়
তাৎক্ষণিক সমাধান প্রদান ও গ্রহ-উন্নয়ন কমিটি ৩২
মঙ্গল গ্রহের জীবনযাত্রা
শুক্র গ্রহের জীবনযাত্রা
উপদেশ দেওয়া ছেড়ে দিন
শুনতে শিখুন
নারী-পুরুষের সহজাত প্রকৃতির ইতিবাচক দিক
নারী কখন সমাধান প্রত্যাখ্যান করে
পুরুষ কখন নারীর উপদেশ ও সমালোচনা প্রত্যাখ্যান করে

তৃতীয় অধ্যায়
পুরুষ চুপসে যায় আর নারী কথা বলে ৫০
মঙ্গল ও শুক্র গ্রহে মানসিক চাপ মোকাবিলার ধরন
একাকিত্ব ও নীরবতায় স্বস্তি খুঁজে পাওয়া

কথা বলার মাধ্যমে স্বস্তি খোঁজা
নারীর কথা বলার প্রয়োজনকে পুরুষ কীভাবে দেখে
যেভাবে মঙ্গল ও শুক্রবাসী শান্তি খুঁজে পায়
মঙ্গলবাসী যা শিখেছে
শুক্রবাসী যা শিখেছে

চতুর্থ অধ্যায়
কীভাবে দাম্পত্যসঙ্গী পরস্পরকে উদ্দীপ্ত করে ৬৫
পুরুষ যখন নারীর প্রেমে পড়ে
ভিন্নতা আকর্ষণ করে
ভালোবাসা মঙ্গলবাসীকে উদ্দীপ্ত করে
নারী যখন পুরুষের প্রেমে পড়ে
অনেক বেশি দেওয়া ক্লান্তিকর
দোষারোপের প্রবণতা পরিত্যাগ
সীমাবদ্ধতা নির্ধারণ ও সম্মান
প্রথম ধাপ : মোটিভেশন
দ্বিতীয় ধাপ : দায়দায়িত্ব
তৃতীয় ধাপ : অনুশীলন
গ্রহণ করতে শেখা
কীভাবে শুক্র গ্রহবাসী নিজের গুরুত্ব অনুভব করতে শেখে
শুক্রবাসী যখন প্রস্তুত হবে, তখন মঙ্গলবাসী হাজির হবে
দিতে শেখা
ভুল করাটা সমস্যাজনক কিছু নয়
মঙ্গলবাসীরও রয়েছে ভালোবাসার প্রয়োজন

পঞ্চম অধ্যায়
নারী-পুরুষ কথা বলে দুটি ভিন্ন ভাষায় ৮৬
অনুভূতি ব্যক্ত করা বনাম তথ্য প্রকাশ করা
নারীর দশটি সাধারণ অভিযোগ, যেগুলোর ভুল অর্থ করা হয়

শুক্রবাসী যখন কথা বলে
শুক্র ও মঙ্গলবাসীর বাগধারা অভিধান
যখন মঙ্গলবাসী কথা বলে না
নারী পুরুষের নীরবতাকে যেভাবে দেখে
পুরুষের নীরবতার গুহা বোঝা
পুরুষের নীরবতার গুহায় আশ্রয় নেওয়ার কারণ
নারী কেন কথা বলে
ড্রাগনের হাতে দগ্ধ হওয়া
মঙ্গলবাসী যখন কথা বলে
ছয়টি সাধারণ সতর্কতা সংকেত
মঙ্গল ও শুক্রবাসীর বাগধারা অভিধান
পুরুষ নীরবতার গুহায় আশ্রয় নিলে যা করণীয়
নীরবতার গুহায় পুরুষকে যেভাবে সহযোগিতা করা যায়
পুরুষকে সাহায্য করার উপায়
পুরুষের সমালোচনা যেভাবে করতে হবে
পুরুষের যখন সাহায্যের প্রয়োজন নেই
অতিরিক্ত যত্ন নিতে যাওয়া বিরক্তিকর
সফলতার একটি গল্প
একটু একটু করে পরিবর্তন আনা
শুক্র গ্রহবাসীকে সাহায্য করতে যেভাবে যোগাযোগ করা যায়
দোষারোপ না করেই যেভাবে যোগাযোগ করা যায়
নারী-পুরুষ দুজনেরই দায়িত্ব নেওয়া
সহযোগিতা করার চারটি জাদুকরী শব্দ
সঙ্গীকে দোষারোপের আশঙ্কা অনুভব করলে করণীয়
পালটা দোষারোপ না করে যেভাবে শুনতে হয়
শোনার শিল্প

ষষ্ঠ অধ্যায়

পুরুষ হলো রাবার ব্যান্ডের মতো ১২৪

পুরুষের যে বৈশিষ্ট্য প্রত্যেক নারীর জানা উচিত

কীভাবে পুরুষ হঠাৎ করে পালটে যায়

পুরুষ কেন দূরে সরে যায়

নারী কেন আতঙ্কিত হয়

নারী ও পুরুষ কেন তাদের ভালোবাসায় সন্দেহ করে

নারী কীভাবে পুরুষকে বুঝতে ভুল করে

নারী কাছে এলে পুরুষ কেন দূরে সরে যায়

পুরুষের সাথে কথা বলার উপযুক্ত সময়

যা করলে পুরুষ কথা বলবে

নারী যেভাবে পুরুষকে কথা বলতে চাপ দেয়

পুরুষের সাথে যেভাবে আলাপ শুরু করা যায়

পুরুষ যখন কথা বলে না

একতরফা আলাপ

নিজেকে পরিবর্তন না করেই সঙ্গীকে সহযোগিতা করতে শেখা

পুরুষ দূরত্ব বজায় না রাখলে যা হতে পারে

আরও বেশি স্বাধীন হওয়া

বিস্ময়কর ঘটনা

ঘনিষ্ঠতার চক্রকে ব্যাহত করা

পুরুষকে ধাওয়া করা

শাস্তি দেওয়ার ধরন

পুরুষের ঘনিষ্ঠতার চক্রে অতীতের নেতিবাচক প্রভাব

বুদ্ধিমান নারী-পুরুষ

সপ্তম অধ্যায়

নারী হলো তরঙ্গের মতো ১৪৭

তরঙ্গকে পুরুষ যেভাবে দেখে

মেরামত করার চেষ্টা করবেন না

পুরুষ যেভাবে দ্বিধায় ভোগে
কথোপকথন ও তর্কের আবর্তন
নারীর প্রয়োজন তার অনুভূতি বোঝা
বারবার আশ্বস্ত করণের প্রয়োজনীয়তা
নারী যখন মন খারাপের কুয়ায় যেতে অনিরাপদ বোধ করে
আবেগ-অনুভূতির যত্ন নেওয়া
পুরুষ কীভাবে নারীকে মন খারাপের কুয়ায় সাহায্য করতে পারে
যখন নারী কুয়ায় থাকে এবং পুরুষ গুহায় থাকে
মঙ্গল ও শুক্র গ্রহবাসীর যুক্তি
কীভাবে অতীত অনুভূতি ফিরে আসে
অনুভূতি যখন কষ্ট দেয়
নারী ও পুরুষ কেন ঝগড়া করে
পারস্পরিক বোঝাপড়ার মাধ্যমে দ্বন্দ্বের অবসান
শোনার মতো অবস্থায় না থাকলে পুরুষের করণীয়
এক. নিজের সীমাবদ্ধতাকে মেনে নেওয়া
দুই. তার ব্যথা-বেদনা বোঝা
তিন. তর্ক এড়িয়ে যাওয়া এবং পুনরায় আশ্বস্ত করা
তর্কের পরিবর্তে পুরুষ যা বলতে পারে
তর্কের পরিবর্তে নারী যা করতে পারে
অর্থ-বৈভব যেভাবে সংকট তৈরি করতে পারে
অর্থ-বৈভব ভালোবাসার চাহিদা পূরণ করতে পারে না
বিত্তবান নারীর মন খারাপের প্রয়োজনও একটু বেশিই
অনুভূতি গুরুত্বপূর্ণ

অষ্টম অধ্যায়
নারী-পুরুষের মানসিক চাহিদা ভিন্নমুখী ১৭২
বারো প্রকারের ভালোবাসা
নারী-পুরুষের ভালোবাসার প্রাথমিক চাহিদা
নিজের প্রাথমিক চাহিদা বোঝা

১. নারীর চাহিদা আদর-যত্ন; পুরুষের চাহিদা আস্থা-বিশ্বাস
২. নারীর চাহিদা তাকে বোঝা; পুরুষের চাহিদা গ্রহণযোগ্যতা
৩. নারীর চাহিদা সম্মান; পুরুষের চাহিদা মূল্যায়ন
৪. নারীর চাহিদা আন্তরিকতা; পুরুষের চাহিদা প্রশংসা
৫. নারীর চাহিদা গুরুত্ব পাওয়া; পুরুষের চাহিদা স্বীকৃতি
৬. নারীর চাহিদা আশ্বাস; পুরুষের চাহিদা উৎসাহ
যে কারণে ভালোবাসা ব্যর্থ হয়

নবম অধ্যায়
তর্ক এড়ানোর উপায় ১৮০
তর্কের পরিণতি
তর্ক কেন কষ্ট দেয়
কষ্ট না পেতে যে চারটি 'এফ' পরিহার করতে হবে
১. মারামারি (Fight)
২. শাস্তি দেওয়া (Flight)
৩. মিথ্যা অভিনয় (Fake)
৪. গুটিয়ে যাওয়া (Fold)
আমরা কেন তর্ক করি
একটা তর্কের ব্যবচ্ছেদ
কঠিন সময়ে সহযোগিতা করা
প্রেমময় যোগাযোগের মাধ্যমে তর্ক এড়ানো

দশম অধ্যায়
সঙ্গীর সাথে স্কোর বাড়ানোর উপায় ১৯১
ছোটোখাটো পরিবর্তন বড়ো ব্যবধান গড়ে দেয়
নারীর সাথে স্কোর বাড়ানোর ১০১টি উপায়
ছোটোখাটো কিছুর জাদুকরী প্রভাব
মনোযোগ ও কর্মশক্তির যথোপযুক্ত ব্যবহার
পুরুষ যেভাবে পয়েন্ট দেয়

নারী যেভাবে পুরুষের সাথে স্কোর বাড়াতে পারে
নারী যখন অধিক স্কোর সংগ্রহ করতে পারে
পুরুষ কখন পয়েন্ট জরিমানা করে
নারী ও পুরুষের পার্থক্যাবলি স্মরণে রাখা

একাদশ অধ্যায়
কঠিন অনুভূতি জানানোর উপায় ২০৯
লাভ লেটার টেকনিক (প্রেমপত্র কৌশল)
প্রথম ধাপ : লাভ লেটার লেখা
একটি লাভ লেটারের নমুনা
দ্বিতীয় ধাপ : রেসপন্স লেটার লেখা
তৃতীয় ধাপ : লাভ লেটার ও রেসপন্স লেটার শেয়ার করা
লাভ লেটার কেন কাজ করে

দ্বাদশ অধ্যায়
কীভাবে সহযোগিতা চাইবেন ও পাবেন ২১৯
কেন নারী সহযোগিতা চায় না
প্রথম ধাপ : যা ইতোমধ্যে পাচ্ছেন, তা সঠিক উপায়ে চান
পুরুষকে উদ্বুদ্ধ করার কৌশল
দ্বিতীয় ধাপ : আরও বেশি চাওয়ার অনুশীলন করুন
সুস্থ সম্পর্ক
তৃতীয় ধাপ : আত্মবিশ্বাসের সাথে চাওয়ার অনুশীলন করুন
পুরুষ কেন এত সংবেদনশীল

ত্রয়োদশ অধ্যায়
ভালোবাসার বন্ধনকে প্রাণবন্ত রাখুন ২২৯
সুখের সময়েও স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে মনোমালিন্য হয়
কীভাবে স্বামী স্ত্রী একে অন্যকে সহযোগিতা করতে পারে

ভালোবাসার সিজন

ভালোবাসার বসন্ত

ভালোবাসার গ্রীষ্ম

ভালোবাসার শরৎ

ভালোবাসার শীতকাল

সফল দাম্পত্যজীবন

ভূমিকা

আমাদের কন্যা লরেন ভূমিষ্ঠ হওয়ার এক সপ্তাহর ব্যবধানে আমি ও আমার ওয়াইফ বনি পুরোপুরি ক্লান্ত হয়ে পড়েছিলাম। লরেন প্রতিরাতে আমাদের জাগিয়ে রাখত। ডেলিভারির সময় বনির ওপর বেশ ধকল গেছে। সেই ধকল কাটাতে তাকে পেইন কিলার নিতে হচ্ছিল। বনি কোনোরকমে হাঁটতে পারত। পাঁচদিন বাসায় থাকার পর আমি কাজে ফিরে গেলাম। বনি ধীরে ধীরে সেরে উঠছিল। আমি বাসা থেকে দূরে—অফিসে; এদিকে বনির ব্যথার ঔষধ শেষ হয়ে যায়।

বনি আমাকে কল না দিয়ে আমার ছোটো ভাইকে ঔষধ এনে দিতে বলে। আমি অফিসের কাজে ব্যস্ত থাকায় আমার ছোটো ভাই বনিকে টুকিটাকি কাজগুলোতে সাহায্য করছিল। যাহোক, আমার ছোটো ভাই ঔষধ আনতে ভুলে যায়। এদিকে বনি তীব্র ব্যথার মধ্য দিয়ে পুরোটা দিন অতিবাহিত করে। অন্যদিকে তাকে আবার নবজাতকের দেখাশোনা করতে হচ্ছিল। কিন্তু বনি যে একটা কঠিন দিন অতিবাহিত করছে, সে সম্পর্কে আমার কোনো কিছু জানাই ছিল না। আমি যখন বাসায় ফিরি, তখন সে পুরোপুরি বিপর্যস্ত। আমি বনির এই অবস্থার ভুল পাঠ নিই; মনে করি, সে আমাকে দোষারোপ করছে।

বনি বলল—আমি সারাটা দিন ব্যথায় ছটফট করেছি, ঔষধ শেষ হয়ে গেছে, বিছানায় পড়ে আছি, অথচ কারও কোনো রা নেই!

আমি আত্মপক্ষ সমর্থন করে বললাম—আমাকে বলোনি কেন?

বনি বলল—আমি তোমার ভাইকে ঔষধ আনতে বলেছিলাম, কিন্তু সে ভুলে গেছে। আমি সারাদিন তার ঔষধ নিয়ে আসার অপেক্ষায় ছিলাম। আমি কী করব বলো, আমি তো হাঁটতেই পারছি না। আমি খুব একাকিত্ব বোধ করছিলাম।

এসময় আমি তেলেবেগুন জ্বলে উঠি। সেদিন কেন যেন খুব দ্রুতই রেগে যাই। সে কেন আমাকে কল করেনি, এই কারণে আমি তার ওপর ক্ষিপ্ত হই। বনি আমাকে এমন বিষয়ে দোষারোপ করছে, যে বিষয়ে আমি জানতামই না। আমি জানতামই না যে, বনি ব্যথায় ভুগছে।

কিছু উত্তপ্ত বাক্য বিনিময়ের পর আমি বাসা থেকে বের হয়ে যাওয়ার জন্য দরজার দিকে এগুতে থাকি। আমি ছিলাম ক্লান্ত, বিরক্ত ও মর্মাহত। আমরা উভয়ে ধৈর্যের চরম সীমায় পৌঁছে যাই। অতঃপর এমন একটা ঘটনা ঘটে, যা আমার পুরো জীবনধারা পালটে দিয়েছিল।

বনি বলে—দয়া করে কোথাও যেয়ো না। তোমাকে এখন আমার সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন। আমি ব্যথায় ছটফট করছি। আমি টানা কয়েকদিন ঘুমাতে পারিনি। দয়া করে আমার কথা একটু শোনো।

আমি তার কথা শোনার জন্য থমকে দাঁড়াই।

সে বলল—জন, তুমি কেমন সুসময়ের বন্ধু! আমি যতক্ষণ স্নিগ্ধ, ভালোবাসার বনি ছিলাম, ততক্ষণ তুমি আমার সাথে ছিলে। আর যখনই আমি স্নিগ্ধতা হারালাম, তখন তুমি আমাকে ছেড়ে চলে যাচ্ছ!

অতঃপর বনি চুপসে গেল; তার দুচোখ পানিতে টলমল করছে। তার গলার স্বর পরিবর্তন হয়ে গেল। সে কাঁপা কাঁপা স্বরে বলল—আমি এখন তীব্র ব্যথায় ভুগছি। তোমাকে দেওয়ার মতো আমার আর কোনো কিছুই নেই। কিন্তু এখন তোমাকেই আমার খুব বেশি প্রয়োজন। দয়া করে এদিকে এসে আমাকে ধরো। তোমাকে কিছুই বলতে হবে না। তুমি কেবল আমাকে একটু শক্ত করে জড়িয়ে ধরো। জন, দয়া করে যেয়ো না!

আমি সন্তর্পণে বনির কাছে যাই এবং তাকে জড়িয়ে ধরি। সে আমার বাহুর ওপর কান্নায় ভেঙে পড়ে। কয়েক মিনিট পর সে আমাকে ধন্যবাদ জানায় এজন্য যে, আমি তাকে ছেড়ে যাইনি। বনি আমাকে বলে—তার কেবল প্রয়োজন ছিল, আমি যেন তাকে কিছুক্ষণ জড়িয়ে ধরে রাখি। ঠিক এসময় আমি উপলব্ধি করতে শুরু করি—ভালোবাসার সত্যিকার মানে কী; আর তা হলো—নিঃশর্ত ভালোবাসা। আমি নিজেকে সবসময় একজন প্রেমময় মানুষ মনে করতাম। কিন্তু বনি আমার ভুল ভেঙে দিয়েছে। আমি ছিলাম কেবল

সুসময়ের বন্ধু। যতক্ষণ বনি হাসিখুশি ও কোমল থাকত, ততক্ষণ আমিও তাকে ভালোবাসতাম। কিন্তু যখন সে রুক্ষ ও বিপর্যস্ত হয়ে পড়ত, তখন মনে করতাম—সে আমাকে দোষারোপ করছে। তখন আমি বনির সাথে তর্ক করতাম অথবা নিজেকে দূরে সরিয়ে নিতাম।

এই প্রথম আমি বনিকে ছেড়ে গেলাম না। আমি তার সাথে থাকলাম। এসময় বনিকে জড়িয়ে ধরে থাকাটা আমাকে অন্যরকম এক অনুভূতি দিয়েছে। যখন আমাকে তার খুব বেশি প্রয়োজন ছিল, সে মুহূর্তে আমি তার পাশে থাকতে পেরেছি। এটাকেই আমার কাছে সত্যিকারের ভালোবাসা মনে হলো। আমার উপলব্ধি জাগল, প্রিয়তমার দেখাশোনা করা, আমাদের ভালোবাসায় আস্থা রাখা, তার প্রয়োজনের সময় উপস্থিত থাকা—এটাই তো ভালোবাসা! বনি যখন আমাকে পথ বাতলে দেয়, তখন তাকে সহযোগিতা করা যে আমার জন্য কতটা সহজ হয়ে গিয়েছিল—তা ভেবে আমি এখনও অবাক হই।

আমি কীভাবে এ বিষয়ে ভুল করলাম? কারণ, আমি বনির তখনকার প্রয়োজন সম্পর্কে প্রথমে বুঝতে পারিনি। তখন প্রয়োজন ছিল—বনির খোঁজখবর নেওয়া ও পাশে থাকা। অন্য একজন নারী খুব সহজাতভাবেই জানবেন, এসময় বনির কী প্রয়োজন। কিন্তু একজন পুরুষ হিসেবে আমি জানতাম না যে—স্পর্শ করা, জড়িয়ে ধরা ও শোনাটা বনির জন্য এত বেশি প্রয়োজন ছিল। নারী-পুরুষের মনোজাগতিক এই পার্থক্য ধরতে পারার পর থেকে আমি আমার স্ত্রীর সাথে এক নতুন সম্পর্ক বোনা শুরু করি। আমি কখনও বিশ্বাস করতে পারিনি যে, আমরা আমাদের মধ্যকার মনোমালিন্য এত দ্রুত সারিয়ে নিতে পারব।

আমাদের সম্পর্ক নিয়ে আমার পূর্বের আচরণ ছিল অনেকটা উদাসীন প্রকৃতির; বিশেষ করে রুক্ষ সময়গুলোতে প্রেমহীন। কারণ, আমি জানতাম না এছাড়া আমার আর কী করা উচিত। ফলে আমার দাম্পত্য সম্পর্ক হয়ে পড়েছিল খুবই বেদনাদায়ক ও অমসৃণ। বনির সাথে ঘটা এই ঘটনা থেকে আমি প্রথমবারের মতো অনুধাবন করি, কীভাবে পূর্বের উদ্ভূত বিভিন্ন সমস্যাবলি আমি চাইলেই খুব সহজে সমাধান করে ফেলতে পারতাম।

এই ঘটনা নারী-পুরুষ সম্পর্কে আমার অন্তর্দৃষ্টির বিকাশ ও পরিশুদ্ধিতে ব্যাপক প্রভাব ফেলেছে। আমাকে অনুপ্রাণিত করেছে সাত বছরের দীর্ঘ গবেষণায়। বক্ষমাণ বইটি সে গবেষণারই ফসল। একেবারে প্রায়োগিক ও সুনির্দিষ্টভাবে নারী-পুরুষের পার্থক্য বুঝতে পারার মাধ্যমে আমি উপলব্ধি করা শুরু করি যে,

আমার দাম্পত্যজীবনে এই ধরনের সংগ্রামের কোনো প্রয়োজন ছিল না। নতুন এই উপলব্ধির ফলে বনি ও আমার মধ্যে খুব দ্রুত যোগাযোগের উন্নতি ঘটে। আমরা একে অপরকে আরও বেশি বুঝতে ও অনুভব করতে শুরু করি।

আমরা যখন আমাদের দৃষ্টিভঙ্গির পার্থক্যগুলো বুঝতে শুরু করি, তখন সম্পর্কের উন্নয়নে আমরা নতুনসব কৌশল আবিষ্কার করি। আমরা দাম্পত্যজীবন সম্পর্কে এমন কিছু শিখেছি—যা হয়তো আমাদের বাবা-মারা জানতেন না। তাই তারা আমাদের তা শেখাতেও পারেননি। সম্পর্কের এসব অন্তর্নিহিত বিষয়াবলি আমি আমার কাউন্সিলিং ক্লায়েন্টদের সাথে শেয়ার করতে শুরু করি, এতে তাদের সম্পর্কেও উন্নতি ঘটেছে। একপর্যায়ে আমার ছুটির দিনের সেমিনারে হাজার হাজার লোক অংশগ্রহণ করা শুরু করে। তারা অনুভব করেছে যে, তাদের সম্পর্ক রাতারাতি পালটে গেছে।

সাত বছর অতিবাহিত হওয়ার পরও বিভিন্ন দম্পতি এখনও তাদের উপকৃত হওয়ার সংবাদ জানায়। সুখী দম্পতি ও সন্তানের ছবিসহ চিঠি পাঠায়। বিয়েটা টিকে যাওয়ার জন্য তারা আমাকে ধন্যবাদ জানায়; যদিও মূলত তাদের ভালোবাসাই তাদের বিয়েকে রক্ষা করেছে। তারা যদি তাদের দাম্পত্যসঙ্গীর প্রতি গভীরতর উপলব্ধি অর্জন করতে না পারত, তবে তাদের মাঝে বিচ্ছেদ হয়ে যেত।

সুসান ও জিম নয় বছর হলো বিয়ে করেছে। অধিকাংশ দম্পতির মতো তারাও পারস্পরিক ভালোবাসা নিয়েই সংসার শুরু করেছিল। কিন্তু কয়েক বছরের ক্রমবর্ধমান সংকট ও হতাশার পর তারা উৎসাহ হারিয়ে ফেলে এবং হাল ছেড়ে দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেয়। কিন্তু সৌভাগ্যক্রমে বিবাহবিচ্ছেদের পূর্বে তারা আমার ছুটির দিনের সেমিনারে অংশগ্রহণ করে। সুসান বলে—আমাদের সম্পর্ক টিকিয়ে রাখার জন্য আমি সম্ভাব্য সকল প্রকার চেষ্টা করেছি। কিন্তু আমরা দুজনে সম্পূর্ণ বিপরীত মেরুর মানুষ!

সেমিনারে এই বিষয়টি জানতে পেরে সুসান ও জিম অবাক হলো যে, তাদের ভিন্নতা যে কেবল স্বাভাবিক বিষয় তা নয়; বরং প্রত্যাশিতও বটে। তারা এটা জেনেও স্বস্তি বোধ করল যে, অন্যান্য দম্পতিও একই অভিজ্ঞতার ভেতর দিয়ে গেছে। মাত্র দুই দিনেই সুসান ও জিম নারী-পুরুষের প্রকৃতি সম্পর্কে সম্পূর্ণ নতুন এক ধারণা লাভ করল।

সুসান ও জিম আবার নতুন করে প্রেমে পড়ে গেল। তাদের সম্পর্ক পালটে গেল অলৌকিকভাবে। তারা আর বিচ্ছেদের কথা ভাবছে না; বরং বাকি জীবন একসঙ্গে কাটিয়ে দেওয়ার স্বপ্ন তাদের বিভোর করল। জিম বলল—নারী-পুরুষের প্রকৃতিগত পার্থক্যের বুঝ আমাকে দিয়েছে আমার স্ত্রী। এটা আমার জীবনের পাওয়া সবচেয়ে সেরা উপহার। এখন আমরা একে অপরকে অনেক বেশি ভালোবাসি।

আমার কাউন্সিলিংয়ে বসার ছয় বছর পর সুসান ও জিম আমাকে তাদের নতুন বাসায় দাওয়াত দেয়। ছয় বছর পরও তাদের মাঝে ভালোবাসা অটুট ছিল। তাদেরকে উপলব্ধি করতে সহযোগিতা করায় এবং তাদের বিয়েটা টিকে যাওয়ায় তারা এখনও আমাকে ধন্যবাদ জানায়।

যদিও প্রায় সবাই জানে যে, নারী-পুরুষের প্রকৃতি ভিন্ন ভিন্ন, কিন্তু কীভাবে ভিন্ন তা অধিকাংশ মানুষই জানে না। গত দশ বছরে এই পার্থক্যসমূহ নিরূপণের চেষ্টায় অনেক বই রচিত হয়েছে। গুরুত্বপূর্ণ অগ্রগতিও সাধিত হয়েছে। তবে অনেক বইয়ে একপেশে আলোচনা উঠে এসেছে। ফলে দুর্ভাগ্যজনকভাবে বিপরীত লিঙ্গের মানুষটির প্রতি অবিশ্বাস ও বিরক্তি বৃদ্ধি পেয়েছে। সবাই নিজেকে অন্যের ভিকটিম হিসেবে দেখতে শুরু করেছে। আমাদের একটি সুনির্দিষ্ট নির্দেশিকা প্রয়োজন, যাতে আমরা বুঝতে পারি কীভাবে সুখী নারী ও পুরুষ উভয়ে স্বতন্ত্র।

নারী-পুরুষের মধ্যে সম্পর্ক উন্নয়নের জন্য প্রয়োজন, আমাদের ভিন্নতা সম্পর্কে এমন একটা বোঝাপড়া গড়ে তোলা—যা আত্মসম্মান বৃদ্ধি করবে। আর এই বোঝাপড়া উদ্বুদ্ধ করবে পারস্পরিক বিশ্বাস, ব্যক্তিগত দায়বদ্ধতা, সহযোগিতা ও অনাবিল ভালোবাসায়। আমার দাম্পত্যবিষয়ক সেমিনারে অংশগ্রহণ করা ২৫ হাজার মানুষকে আমি আলাদা আলাদাভাবে প্রশ্ন করেছি। তাদের উত্তরগুলো বিশ্লেষণ করেছি। অতঃপর এই দীর্ঘ অভিজ্ঞতার আলোকে নারী-পুরুষ কীভাবে স্বতন্ত্র—এ বিষয়ে আমি একটা ইতিবাচক চিত্র দাঁড় করাতে সক্ষম হয়েছি। আপনি যদি এই পার্থক্যগুলো অনুভব করতে পারেন, তবে আপনার দাম্পত্যজীবনে বিরক্তি ও অবিশ্বাসের দেয়াল ভেঙে যাবে। হৃদয়ের দুয়ার খুলে যাবে; ক্ষমা করে দেওয়ার মানসিকতা তৈরি হবে। বিনিময়ে আপনি পাবেন ভালোবাসা ও সহযোগিতা। আশা করি, এই নতুন সচেতনতার ফলে আপনি পৌঁছে যাবেন বইয়ের পরামর্শের চেয়েও গভীরে এবং গড়ে তুলতে শুরু করবেন আপনার জীবনসঙ্গীর প্রেমময় সাথি হওয়ার নানান পথ।

এই বইয়ে উপস্থাপিত সকল মূলনীতি পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা হয়েছে। ২৫ হাজার মানুষের মধ্যে অন্তত ৯০% মানুষকে এ সকল মূলনীতি সম্পর্কিত প্রশ্ন করা হয়েছে। তারা সোৎসাহে এসব বিষয়াবলি স্বীকার করেছেন। এই বইটি পড়ার সময় যদি আপনার মনে হয়—'হ্যাঁ, আপনি যার সম্পর্কে কথা বলছেন, তা তো আমিই', তবে সুনিশ্চিতভাবে জেনে রাখুন, কেবল আপনি একাই এমনটা অনুভব করেননি। অন্যান্য ব্যক্তিরা এই বই থেকে যেভাবে উপকৃত হয়েছে, আপনিও সেভাবেই উপকৃত হবেন।

বইটির নাম হলো *Men Are from Mars, Women Are from Venus* অর্থাৎ 'পুরুষ যেন এসেছে মঙ্গল গ্রহ থেকে, আর নারী এসেছে শুক্র গ্রহ থেকে'। দাম্পত্যজীবনে অস্থিরতা কমানো এবং সম্পর্ককে আরও প্রেমময় করে তোলার জন্য বইটি নতুন কিছু কর্মপদ্ধতি বাতলে দেবে। এর প্রথম ধাপ হলো—নারী ও পুরুষের প্রকৃতি কীভাবে স্বতন্ত্র, তা বিস্তারিত জানা ও বোঝা। অতঃপর বইটি বাতলে দেয়—হতাশা ও অস্থিরতা কমানোর প্রায়োগিক কিছু কলাকৌশল এবং সুখ ও ঘনিষ্ঠতা বাড়ানোর উপায়।

দাম্পত্যজীবন যুদ্ধের কোনো মাঠ নয়। কিন্তু দাম্পত্যজীবনে যখন পারস্পরিক বোঝাপড়ার ঘাটতি থাকে, তখনই তৈরি হয় অস্থিরতা, বিরক্তি ও সংঘর্ষ। ফলে অনেক মানুষই দাম্পত্যজীবনে হতাশ হয়ে পড়ে। তারা নিজের সঙ্গীকে ভালোবাসে, কিন্তু যখন দাম্পত্যজীবনে অস্থিরতা তৈরি হয়, তখন তারা জানে না—কীভাবে এ সংকট কাটিয়ে ওঠা যায় এবং আরও প্রেমময় হওয়া যায়। নারী-পুরুষের প্রকৃতি যে সম্পূর্ণ ভিন্ন, তা বোঝার মধ্য দিয়ে আপনি শিখবেন নতুনসব কলাকৌশল—সঙ্গীর সাথে ঘনিষ্ঠ হওয়া, সঙ্গীকে শোনা এবং সঙ্গীকে সহযোগিতা করার সফল তরিকা। আপনি শিখবেন, কীভাবে কাঙ্ক্ষিত ভালোবাসা লাভ করা যায়।

Men Are from Mars, Women Are from Venus বইটি প্রেমময় ভালোবাসার একটা নির্দেশিকা। এই বইটি তুলে ধরে নারী-পুরুষ কীভাবে তাদের জীবনের সকল ক্ষেত্রে স্বতন্ত্র। নারী ও পুরুষ কেবল যোগাযোগই ভিন্নভাবে করে না; বরং তাদের চিন্তা, অনুভব, বোধ, প্রতিক্রিয়া, সাড়াদান, ভালোবাসা, চাহিদা ও মূল্যায়ন সবই স্বতন্ত্র। যেন তারা ভিন্নগ্রহ থেকে এসেছে; কথা বলে ভিন্ন ভাষায়, তাদের বিকশিত হওয়ার প্রয়োজনও ভিন্ন।

বোঝাপড়ার এই বিস্তৃতির ফলে আমাদের অনেক হতাশা কেটে যাবে। আমরা একে অপরকে সহজে বুঝতে পারব। ভুল বোঝাবুঝি দূর হয়ে যাবে কিংবা এড়ানো যাবে। অলীক প্রত্যাশা খুব সহজেই উবে যাবে। আপনার মানসপটে যখন এ কথা জাগরুক থাকবে যে, আপনার সঙ্গী আপনার থেকে ভিন্ন প্রকৃতির এবং এতটাই স্বতন্ত্র যে, সে যেন ভিনগ্রহ থেকে আগত। তখন আপনি স্বস্তি অনুভব করবেন, তাকে পরিবর্তনের চেষ্টার পরিবর্তে ভিন্নতা থাকা সত্ত্বেও তাকে সহযোগিতা করবেন।

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো—এই বইয়ের মাধ্যমে আপনি শিখবেন, পার্থক্য থেকে সৃষ্ট সমস্যাবলি কীভাবে সমাধান করা যায়। এই বই কেবল মনস্তাত্ত্বিক পার্থক্যের তাত্ত্বিক বিশ্লেষণ নয়; বরং এ বই হলো প্রেমময় সম্পর্ক বুননের এক প্রায়োগিক নির্দেশিকা।

এই মূলনীতিসমূহের বাস্তবতা সুস্পষ্ট। এটা আপনি যাচাই করতে পারবেন নিজস্ব অভিজ্ঞতা ও সাধারণ বোধবুদ্ধির আলোকেও। অনেক উদাহরণ এমন সহজ ও সংক্ষিপ্তাকারে এখানে উপস্থাপন করা হয়েছে—যা আপনি আগে থেকে সহজাতভাবেই জানেন। এই বোধগম্যতা আপনাকে বিকশিত হতে সহায়তা করবে। ফলে দাম্পত্যজীবনে আপনি নিজের সত্তাকে হারিয়ে ফেলবেন না।

আমার এই উপলব্ধি সম্পর্কে পুরুষরা প্রায়শ বলে—'আমি তো ঠিক এমনই। আপনি তো আমার চিত্রই হাজির করলেন! আপনি কি আমাকে অনুসরণ করেছিলেন? আমি আর কোনো কিছুতে হতাশা অনুভব করি না।'

নারীরা বলে—'পরিশেষে আমার স্বামী আমাকে বুঝতে পারল। তার সাথে আমার আর তর্ক করার প্রয়োজন নেই। আপনি যখন আমাদের পার্থক্যসমূহ ব্যাখ্যা করেছেন, আমার স্বামী তা উপলব্ধি করেছে। ধন্যবাদ!'

Men are from Mars and Women are from Venus (পুরুষ যেন এসেছে মঙ্গল গ্রহ থেকে, আর নারী এসেছে শুক্র গ্রহ থেকে)— এটা জানার পর হাজার হাজার মানুষ এমন উৎসাহব্যঞ্জক মন্তব্য করেছে। বিপরীত লিঙ্গকে বোঝার জন্য আয়োজিত এই নতুন প্রোগ্রামের ফলাফল কেবল চমকপ্রদ অনুভূতি ও তাৎক্ষণিক ভালোলাগার মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়; বরং এর প্রভাব বেশ দীর্ঘস্থায়ী।

বর্তমান সময়ে একটা প্রেমময় দাম্পত্যজীবনের সফর কুসুমাস্তীর্ণ নয়। পথে পথে ছড়িয়ে-ছিটিয়ে আছে নানান প্রতিকূলতা। দাম্পত্য সমস্যাবলির উৎস

হয়তো বিরক্তি থেকে কিংবা ঘনিষ্ঠতা, ভালোবাসা, স্নেহময়তা ও বিশ্বাসের অভাব থেকে। এই বইটি সকল সমস্যাবলির ত্বরিত সমাধানের মন্ত্র নয়; বরং এই বই আপনাকে এমন একটা নতুন দৃষ্টিভঙ্গি প্রদান করবে, ফলে আপনার সম্পর্কই আপনাকে জীবনের সমস্যাবলি সমাধানে কার্যকর সহযোগিতা করবে। এই সচেতনতার ফলে আপনি পাবেন আপনার কাঙ্ক্ষিত ভালোবাসা; আপনার সঙ্গী পাবে আপনার থেকে তার কাঙ্ক্ষিত ভালোবাসা ও সহযোগিতা।

নারী-পুরুষের প্রকৃতি সম্পর্কে এই বইতে আমি অনেক সাধারণ দিক তুলে ধরেছি। আপনার কাছে হয়তো কোনো একটা দিক বেশি প্রাসঙ্গিক মনে হবে। পরিশেষে আমরা একেকজন স্বতন্ত্র ব্যক্তি; সুতরাং আমাদের অভিজ্ঞতাও স্বতন্ত্র। কখনও কখনও এমন হবে যে, আমি যে উদাহরণ দিয়েছি তার সাথে দম্পতিগণ নিজেদের একটা মিল খুঁজে পাবেন; তবে ভিন্নভাবে। যেমন—আমি যে কথা নারী সম্পর্কে বলেছি, তা হয়তো কোনো পুরুষের সাথে মিলে যাবে। একইসাথে আমি পুরুষ সম্পর্কে যে কথা বলেছি, তা হয়তো কোনো নারীর সাথে মিলে যাবে। আমি এটাকে বলি, রোল রিভার্সাল[১]। অর্থাৎ, পুরুষের ভূমিকা নারী গ্রহণ করেছে আর নারীর ভূমিকা গ্রহণ করেছে পুরুষ।

আপনি যদি এই রোল রিভার্সালের শিকার হন, তবে আমি নিশ্চয়তা দিচ্ছি যে, আপনার বিচলিত হওয়ার প্রয়োজন নেই। আর আপনি যদি এই বইয়ের কোনো একটা বিষয়ে নিজের সাথে মিল খুঁজে না পান, তবে আমার পরামর্শ থাকবে—হয় বিষয়টি এড়িয়ে যাবেন (পরবর্তী বিষয়ে চলে যাবেন), নাহয় নিজের প্রতি আরও গভীরভাবে মনোনিবেশ করবেন। অনেক পুরুষ তার কিছু পুরুষালি বৈশিষ্ট্যকে পরিত্যাগ করে, যাতে সে আরও প্রেমময় হয়ে উঠতে পারে। আবার অনেক নারী তাদের কিছু মেয়েলি বৈশিষ্ট্য পরিত্যাগ করে, যাতে সে কর্মক্ষেত্রে যোগদান করতে পারে এবং জীবিকা উপার্জন করতে পারে। যদি আপনার ক্ষেত্রে বিষয়টি এমন হয়ে থাকে, তাহলে এই বইয়ের পরামর্শ, কর্মপন্থা ও কৌশল কেবল আপনার দাম্পত্যজীবনে প্রাণসঞ্চারই করবে না; বরং নারী-পুরুষের বৈশিষ্ট্যেও ভারসাম্য বিধান করবে।

---

১. Role reversal হলো ভূমিকা কিংবা দায়িত্বের পরিবর্তন। যে দায়িত্ব আগে পুরুষ পালন করত, তা এখন নারী পালন করছে। যেমন—বাড়ির বাইরে নারীর অর্থ উপার্জন করতে যাওয়া। আবার আগে যে দায়িত্ব নারী পালন করত, তা এখন হয়তো কোনো কোনো পুরুষও পালন করছে। যেমন—রান্নাবান্না ও গৃহস্থালির কাজকর্ম।

এ বইয়ে 'নারী-পুরুষ কেন ভিন্ন' এই বিষয়ে আমি সরাসরি কোনো আলোচনা করিনি। এটা খুবই জটিল প্রশ্ন। এই প্রশ্নের বিপরীতে রয়েছে নানান উত্তরমালা। কারণ, এ প্রশ্নের সাথে সংশ্লিষ্ট রয়েছে জৈবিক পার্থক্য, পিতামাতার প্রভাব, শিক্ষা, সমাজ, মিডিয়া ও ইতিহাসের প্রভাব।

যদিও এই বইয়ের পরামর্শসমূহ প্রয়োগ করলে তাৎক্ষণিকভাবেও অনেক উপকৃত হওয়া যাবে; তবে বইটি থেরাপির বিকল্প নয়। একইসাথে সমস্যাগ্রস্ত দাম্পত্য সম্পর্ক ও অকার্যকর পরিবারের বেঁচে যাওয়া সদস্যদের জন্য যে কাউন্সিলিংয়ের প্রয়োজন, এই বই তারও বিকল্প নয়। এমনকি চ্যালেঞ্জিং সময়ে সুস্থ মানুষেরও থেরাপি ও কাউন্সিলিংয়ের প্রয়োজন হতে পারে। আমি দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি—থেরাপি, বিবাহ কাউন্সিলিং ও টুয়েলভ-স্টেপ রিকোভারি গ্রুপে[২] শক্তিশালী ও ক্রমাগত পরিবর্তন ঘটে।

তবুও আমি অনবরত মানুষকে বলতে শুনি যে, তারা নতুন এই উপলব্ধির ফলে কয়েক বছরের থেরাপি অপেক্ষা অনেক বেশি উপকৃত হয়েছে। যাহোক, আমি মনে করি, তাদের কয়েক বছরের থেরাপি বুনিয়াদি ভিত্তি হিসেবে কাজ করেছে, ফলে তারা নতুন এই উপলব্ধি তাদের জীবনে ও দাম্পত্যে সফলভাবে প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে।

আমার ও বনির সম্পর্কের প্রথম কয়েক বছর বেশ টানাপোড়েনের মধ্য দিয়ে গেছে। আমার মনে হয়, কয়েক বছরের থেরাপিতে অংশ নেওয়ার পরও একটা সুস্থ সম্পর্ক বুননের জন্য আরও উন্নতি বিধান করার যথেষ্ট সুযোগ ও প্রয়োজন রয়েছে। এই বইয়ে ক্রমাগত উন্নতির এই চিত্রই তুলে ধরা হয়েছে। অন্যদিকে, আমাদের সম্পর্কের শুরুতে টানাপোড়েন যদি নাও থাকত, সম্পর্ক যদি ভালোবাসা ও প্রীতিময়ও হতো, তবুও নারী-পুরুষের প্রকৃতিগত পার্থক্য সম্পর্কে এই নতুন দৃষ্টিভঙ্গি জানার প্রয়োজনীয়তা থেকে যেত। সম্পর্ক ও যোগাযোগের নতুনসব চমৎকার উপায়গুলো আমাদের শেখার দরকার হতো।

আমি বিশ্বাস করি, যে কেউ এই বই থেকে উপকৃত হবেন। আমার সেমিনারে ও আমাকে লেখা চিঠিতে কেবল যে নেতিবাচক জবাবটি আমি পেয়েছি তা হলো—'কেউ যদি আরও আগেই আমাকে এ বিষয়টা অবহিত করত!'

---

২. Twelve Step Recovery Program হলো মূলত মাদকাসক্তি ও মানসিক অভিঘাত নিরাময়ের থেরাপিভিত্তিক ব্যবস্থা।

জীবনকে ভালোবাসার রঙে রাঙানোর সময় এখনও ফুরিয়ে যায়নি। আপনার কেবল রাঙানোর নতুন উপায়টা জানা দরকার। আপনি থেরাপি নিচ্ছেন বা নিচ্ছেন না, এতে সমস্যা নেই; যদি সঙ্গীর সাথে প্রেমময় সম্পর্ক গড়ে তুলতে চান, তবে এই বই আপনার জন্য।

পুরুষ এসেছে মঙ্গল গ্রহ থেকে, নারী শুক্র গ্রহ থেকে—এই প্রকৃতিটা তুলে ধরতে পেরে আমার ভীষণ ভালো লাগা কাজ করছে। প্রজ্ঞা ও ভালোবাসায় বিকশিত হোন। বিচ্ছেদের সংখ্যা কমে যাক, বৃদ্ধি পাক সুখী দাম্পত্য। আমাদের সন্তানদের জন্য প্রয়োজন এক প্রেমময়, স্নেহশীল বসুধা।

জন গ্রে

১৫ নভেম্বর, ১৯৯১
মিলা ভ্যালি, ক্যালিফোর্নিয়া