

वह सब कुछ जो पुरुष महिलाओं के बारे में
जानना चाहते हैं और महिलाएँ पुरुषों के बारे में

मेल आर फ्रॉम मारस, विमेल आर फ्रॉम वीनस



जॉन ग्रे

Hindi translation of
the international bestseller
**Men are from Mars,
Women are from Venus**
(Abridged)



मेन आर फ़्रॉम मार्स, विमेन आर फ़्रॉम वीनस

मेन आर फ़्रॉम मारस, विमेन आर फ़्रॉमवीनस.

जॉन ग्रे

अनुवादक : डॉ. सुधीर दीक्षित, रजनी दीक्षित



मंजुल पब्लिशिंग हाउस



मंजुल पब्लिशिंग हाउस
कॉरपोरेट एवं संपादकीय कार्यालय
द्वितीय तल, उषा प्रीत कॉम्प्लेक्स, 42 मालवीय नगर, भोपाल - 462 003
विक्रय एवं विपणन कार्यालय
7/32, भू तल, अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली - 110 002
वेबसाइट : www.manjulindia.com
वितरण केन्द्र
अहमदाबाद, बंगलुरु, भोपाल, कोलकाता, चेन्नई,
हैदराबाद, मुम्बई, नई दिल्ली, पुणे

जॉन ग्रे द्वारा लिखित मूल अंग्रेजी पुस्तक
मेन आर फ्रॉम मार्स, विमेन आर फ्रॉम वीनस का संक्षिप्त हिन्दी अनुवाद

हार्पर कॉलिन्स पब्लिशर्स (न्यू यॉर्क) द्वारा पहली बार प्रकाशित
लिन्डा माइकल्स लि. के सहयोग से प्रकाशित

यह हिन्दी संस्करण 2003 में पहली बार प्रकाशित
चौदहवां संस्करण 2016

कॉपीराइट © जॉन ग्रे 1992

ISBN 978-81-86775-48-6

हिन्दी अनुवाद : डॉ. सुधीर दीक्षित, रजनी दीक्षित

सर्वाधिकार सुरक्षित। यह पुस्तक इस शर्त पर विक्रय की जा रही है कि प्रकाशक की लिखित पूर्वानुमति के बिना इसे या इसके किसी भी हिस्से को न तो पुनः प्रकाशित किया जा सकता है और न ही किसी भी अन्य तरीके से, किसी भी रूप में इसका व्यावसायिक उपयोग किया जा सकता है। यदि कोई व्यक्ति ऐसा करता है तो उसके विरुद्ध कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

यह पुस्तक बड़े प्यार से समर्पित है
मेरी प्यारी पत्नी बॉनी ग्रे को ।

उसके प्रेम, समझदारी और शक्ति ने मुझे बेहतर
बनने के लिए प्रेरित किया, और यह भी सिखाया कि
हम साथ-साथ सुखी कैसे रह सकते हैं।

विषय-सूची

प्रस्तावना

1. पुरुष मंगल ग्रह से आए हैं, महिलाएँ शुक्र ग्रह से आई हैं
2. श्रीमान - “समस्या-सुलझाने-वाले” और श्रीमती “घर-सुधार समिति”
3. पुरुष अपनी गुफा में चले जाते हैं और महिलाएँ बोलती बहुत हैं
4. जीवनसाथी को प्रेरित कैसे करें
5. दोनों अलग-अलग भाषाएँ बोलते हैं
6. पुरुष रबर बैंड की तरह होते हैं
7. महिलाएँ लहरों की तरह होती हैं
8. दोनों की भावनात्मक आवश्यकताएँ अलग-अलग होती हैं
9. बहस से कैसे बचा जाए
10. अपने प्रेमी या अपनी प्रेमिका का दिल कैसे जीतें
11. जब आप परेशान हों तो प्रेमपत्र लिखें
12. सहायता कैसे माँगें और पाएँ
13. प्यार के जादू को ज़िंदा कैसे रखें

प्रस्तावना

मेरी बेटी लॉरेन को पैदा हुए सिर्फ सात दिन ही हुए थे। मैं और मेरी पत्नी बॉनी बुरी तरह थके हुए थे। हर रात लॉरेन हमें सोने नहीं देती थी। बॉनी को दर्द की दवा लेनी पड़ती थी। चलने - फिरने में भी उसे दिक्कत होती थी। पाँच दिन तक घर पर उसकी देखभाल करने के बाद मैंने सोचा कि अब उसकी हालत पहले से सुधर गई है और इसलिए मैं ऑफिस चला गया।

जब मैं ऑफिस में था, तो बॉनी की दर्द की गोलियाँ खत्म हो गईं। बजाय इसके कि वह ऑफिस में फ़ोन करके मुझे बताती, उसने मेरे भाई से गोलियाँ लाने के लिए कहा, जो उसके हालचाल पूछने गया था। भाई भूल गया और लौटकर नहीं आया। नतीजा यह हुआ कि पूरे दिन बॉनी दर्द से कराहती रही और अकेले ही बच्ची को संभालती रही।

जब मैं लौटा तो वह बुरी तरह दुखी थी। मैंने सोचा शायद वह अपनी तकलीफ़ के लिए मुझे ज़िम्मेदार ठहरा रही थी। मुझे लगा वह अपनी परेशानियों के लिए मुझे दोष दे रही थी।

उसने कहा, “मैं पूरे दिन दर्द से तड़पती रही... मेरी दर्द की गोलियाँ खत्म हो गई थीं। मैं बिस्तर से उठ नहीं सकती और किसी को मेरी परवाह नहीं है!”

मैंने रक्षात्मक अंदाज़ में कहा, “तुमने मुझे फ़ोन क्यों नहीं किया?”

उसने जवाब दिया, “मैंने तुम्हारे भाई से गोलियाँ लाने के 10 मेन आर फ़ॉर्म मार्स, विमेन आर फ़ॉर्म वीनस लिए कहा था, परंतु वह भूल गया! मैं सारा दिन उसके लौटने का इंतज़ार करती रही। मैं इसके सिवा कर भी क्या सकती थी? मैं तो बिस्तर से हिल भी नहीं सकती। मैं बहुत अकेला महसूस कर रही हूँ?”

इस बिंदु पर मैं फट पड़ा। उस दिन मेरा पारा भी चढ़ा हुआ था। मैं इसलिए गुस्सा था क्योंकि उसने मुझे फ़ोन नहीं किया था। मैं इसलिए गुस्सा था क्योंकि जब मुझे उसके दर्द का पता ही नहीं था, फिर वह मुझे दोषी क्यों मान रही थी? कुछ कटु शब्द कहने के बाद मैं दरवाज़े की तरफ़ बढ़ा। मैं थका हुआ था, चिड़चिड़ा था और मैं और ज़्यादा शिकायतें नहीं सुनना चाहता था। हम दोनों ही अपना आपा खो चुके थे।

फिर ऐसा कुछ हुआ जिसने मेरी ज़िंदगी बदल दी।

बॉनी ने कहा, “ज़रा ठहरो, प्लीज़ मुझे छोड़कर मत जाओ। इसी वक़्त तो मुझे तुम्हारी सबसे ज़्यादा ज़रूरत है। मैं दर्द में तड़प रही हूँ। मैं कई दिनों से सोई नहीं हूँ। प्लीज़ मेरे पास बैठकर मेरी बात सुनो।”

मैं एक पल ठहर गया।

उसने कहा, “जॉन ग्रे, तुम बड़े मतलबी दोस्त हो, तुम केवल अच्छे वक़्त के साथी हो। जब तक मैं अच्छी और प्यारी बॉनी हूँ, तब तक तो तुम मेरे आगे-पीछे घूमते रहते हो, परंतु जब मैं परेशान या दुखी होती हूँ, तो तुम मुझे छोड़कर चल देते हो।”

फिर वह थोड़ा ठहरी और मैंने देखा उसकी आँखों में आँसू थे। उसने कहा, “अभी मैं कष्ट में हूँ। मेरे पास तुम्हें देने के लिए कुछ नहीं है, इसी वक़्त मुझे तुम्हारी सबसे ज़्यादा ज़रूरत है। प्लीज़ यहाँ आओ और मुझे थामो। तुम्हें कुछ कहने की ज़रूरत नहीं है। मैं सिर्फ़ इतना चाहती हूँ कि तुम मुझे बाँहों में ले लो। प्लीज़, मुझे छोड़कर मत जाओ।”

मैंने उसे अपनी बाँहों में ले लिया। वह मेरे कंधे पर सिर रखकर रोती रही। कुछ मिनट बाद उसने मुझे धन्यवाद दिया कि उसके मुश्किल समय में मैं उसे अकेला छोड़कर नहीं गया था।

उसी क्षण मैंने प्रेम का सच्चा अर्थ समझना शुरू किया-बिना शर्त का प्रेम। मैं अपने आपको अच्छा प्रेमी समझा करता था, परंतु शायद मेरी पत्नी सही कहती थी। मैं मतलबी इन्सान था, मैं केवल अच्छे वक़्त का साथी था। जब तक वह खुश और बढ़िया रहती थी, मैं उसे बदले में प्रेम देता था। परंतु जब वह नाखुश या अपसेट रहती थी, मुझे ऐसा लगता था जैसे वह मुझे दोष दे रही है और फिर मैं या तो बहस करने लगता था या उससे दूर

चला जाता था ।

उस दिन पहली बार मैं उसे छोड़कर नहीं गया । मैं ठहर गया और इससे मुझे बहुत अच्छा महसूस हुआ । जब उसे सचमुच मेरी ज़रूरत थी, तब मैं उसे प्रेम दे रहा था । यही तो सच्चे प्रेम का अर्थ था । जब मुझे रास्ता दिखा दिया गया, तो मेरे लिए प्रेम करना कितना आसान हो गया ।

मैं यह अपने आप क्यों नहीं समझ पाया था ? उसे सिर्फ यह चाहिए था कि मैं उसे बाँहों में ले लूँ ताकि वह मेरे कंधे पर सिर रखकर रो सके । शायद दूसरी महिला अपने आप समझ जाती कि बाँनी को क्या चाहिए था । परंतु चूँकि मैं एक पुरुष था, इसलिए मुझे यह पता नहीं था कि छूना, आलिंगन करना, बाँहों में लेना, उसकी बात सुनना उसके लिए इतना ज़्यादा महत्वपूर्ण था । मेरे और उसके बीच के अंतर को जान लेने के बाद हमारे बीच के संबंध और मधुर हो गए ।

इससे मुझे इस बात की प्रेरणा भी मिली कि मैं इस विषय पर शोध करूँ कि पुरुष स्वभाव और महिला स्वभाव में क्या अंतर होते हैं । सात साल के शोध के बाद मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा कि पुरुष अलग तरह से सोचते हैं, महिलाएँ अलग तरह से और दोनों के बीच विवाद अक्सर इसी कारण होते हैं क्योंकि दोनों को ही अपनी भिन्नताओं का पता नहीं होता ।

जब मैंने सेमिनारों में इस बारे में विस्तार से बताया तो हज़ारों शादियाँ टूटने से बच गईं । लोग मुझे धन्यवाद देते हैं कि मैंने उनकी शादी टूटने से बचा ली है, सच तो यह है कि प्रेम के कारण उनकी शादी बच गई, परंतु यह भी सच है कि अगर उन्हें अपोज़िट सेक्स के सोचने के तरीके की जानकारी नहीं होती, तो उनमें निश्चित रूप से तलाक़ हो जाता ।

हालाँकि सभी इस बात पर सहमत हैं कि पुरुषों और महिलाओं में भिन्नता होती है, परंतु वे कितने भिन्न होते हैं, यह ज़्यादातर लोग नहीं जान पाते । मैंने 25,000 लोगों के सर्वे के बाद यह खोज ही लिया कि महिला और पुरुष कितने और किस तरह भिन्न होते हैं ।

इस पुस्तक में दिए गए सभी सिद्धांत आजमाए गए हैं, 25,000 लोगों में से 90 प्रतिशत लोगों को इस पुस्तक में अपनी झलक दिखी । अगर आप इस पुस्तक को पढ़ते समय सिर हिला रहे हों और कह रहे हों, “हाँ, आप मेरे बारे में ही बात कर रहे हैं,” तो आप अकेले नहीं हैं । इस पुस्तक से हज़ारों लोगों को लाभ पहुँचा है, और आपको भी पहुँच सकता है ।

बहुत सारे लोग अपने वैवाहिक जीवन में संघर्ष करते रहते हैं । उनके जीवन में इतना तनाव, द्वेष और झगड़ा सिर्फ इसलिए होता है क्योंकि वे एक-दूसरे को नहीं समझ पाते । हालाँकि वे अपने पार्टनर को प्रेम करते हैं, परंतु जब तनाव होता है तो वे नहीं जानते कि ऐसे समय माहौल को कैसे बेहतर बनाया जा सकता है । जब आप यह जान लेंगे कि महिलाएँ किस तरह सोचती हैं, व्यवहार करती हैं, किस तरह प्रतिक्रिया करती हैं तो आप उनसे बेहतर रिश्ता बना सकेंगे ।

पुरुष और महिलाएँ न सिर्फ अलग-अलग तरीकों से बोलते हैं, बल्कि वे अलग-अलग तरीकों से सोचते, महसूस करते, देखते, प्रतिक्रिया करते, प्रेम करते, तारीफ़ करते हैं । ऐसा लगता है जैसे वे अलग-अलग ग्रहों से आए हैं, उनकी भाषाएँ अलग हैं और उन्हें अलग-अलग चीज़ों की ज़रूरत होती है ।

भिन्नताओं को समझ लेने के बाद हमारे लिए अपोज़िट सेक्स को समझना आसान हो जाता है । हमारी ग़लतफ़हमियाँ दूर हो जाती हैं । हम सामने वाले से जो अपेक्षाएँ रखते हैं, उनमें भी सुधार हो जाता है । जब आप यह जान लेते हैं कि सामने वाला आपसे उतना ही अलग है जितना कि कोई दूसरे ग्रह का प्राणी, तो आप उसे बदलने की कोशिश नहीं करते, बल्कि निश्चित होकर उसके साथ सहयोग करते हैं ।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इस पुस्तक में आपको हर जगह वैवाहिक समस्याओं को सुलझाने के प्रैक्टिकल तरीके मिलेंगे । विवाह में समस्याएँ तो रहेंगी, क्योंकि पुरुष मंगल ग्रह से आए हैं और महिलाएँ शुक्र ग्रह से आई हैं । परंतु अगर आप अपने बीच के अंतर को समझ लें तो आपकी आधी समस्याएँ तो अपने आप ही दूर हो जाएँगी ।

इस पुस्तक के बारे में इकलौती आलोचना यही हुई, “काश आपने हमें यह पहले बताया होता !”

इस पुस्तक को लिखने का मेरा उद्देश्य यही है कि आपका विवाह सुखमय हो, शांतिपूर्ण हो। यह ज़रूरी है कि सुखी विवाहों की संख्या बढ़े और तलाकों की संख्या घटे - क्योंकि हमारे बच्चे बेहतर दुनिया में जीने योग्य हैं।

अध्याय 1

पुरुष मंगल ग्रह से आए हैं, महिलाएँ शुक्र ग्रह से आई हैं

कल्पना कीजिए कि पुरुष मंगल ग्रह से आए हैं और महिलाएँ शुक्र ग्रह से। बहुत पहले की बात है। एक दिन मंगल ग्रह के पुरुष अपनी दूरबीन से अंतरिक्ष में देख रहे थे। तभी उन्हें शुक्र ग्रह पर महिलाएँ दिखाईं। सिर्फ उनकी एक झलक ने ही मंगल ग्रह के पुरुषों को मोहित कर दिया। उन्हें पहली नज़र में ही शुक्र ग्रह की महिलाओं से प्यार हो गया और वे तत्काल अंतरिक्ष यान बनाकर शुक्र ग्रह की तरफ़ चल पड़े।

शुक्र ग्रह की महिलाओं ने मंगल ग्रह के पुरुषों का बाँहें फैलाकर स्वागत किया। वे सहज अनुभूति से जानती थीं कि ऐसा दिन आएगा जब मंगल ग्रह के पुरुष उनके ग्रह पर आएँगे। उनके दिल में ऐसा प्रेम उमड़ रहा था जो उन्हें इससे पहले कभी महसूस नहीं हुआ था।

मंगल ग्रह के पुरुषों और शुक्र ग्रह की महिलाओं का प्रेम जादुई था। उन्हें साथ रहने में आनंद आता था, साथ-साथ काम करना अच्छा लगता था और एक-दूसरे से बातें करते हुए वे कभी नहीं थकते थे। हालाँकि वे अलग-अलग ग्रहों के थे, परंतु आपसी भिन्नताओं के कारण उनका आनंद और भी बढ़ गया था। उन्होंने एक-दूसरे को जानने, सीखने और समझने में महीनों लगा दिए ताकि वे एक-दूसरे की ज़रूरतें, रुचियाँ, व्यवहार के तरीके समझ सकें। सालों तक वे प्रेम और सौहार्द के माहौल में रहे।

फिर एक दिन उन्होंने धरती पर जाकर रहने का फैसला किया। यहाँ उन्हें शुरुआत में तो हर चीज़ बहुत अद्भूत और सुंदर लगी। परंतु धरती के माहौल ने अपना असर दिखाया और एक सुबह जब वे जागे तो उनकी याददाश्त जा चुकी थी। वे भूल गए कि वे-अलग-अलग ग्रहों से आए थे और वे यह भी भूल गए कि अलग-अलग ग्रहों से आने के कारण उनमें भिन्नताएँ होना स्वाभाविक था। वे अपनी भिन्नताओं के बारे में भूल गए। उसी दिन से पुरुष और महिला आपस में लड़ने लगे।

अपनी भिन्नताएँ याद रखना

यह जाने बिना कि हममें भिन्नताएँ हैं, पुरुष और महिला हमेशा एक-एक-दूसरे से लड़ते ही रहेंगे। हम आम तौर पर अपोज़िट सेक्स से इसलिए परेशान रहते हैं क्योंकि हम इस महत्वपूर्ण सत्य को भूल चुके हैं। हम चाहते हैं कि अपोज़िट सेक्स का व्यक्ति भी हमारे जैसा ही हो। उसकी भी वही इच्छाएँ हों, जो हमारी हैं और वह भी उसी तरीके से सोचे जिस तरह से हम सोचते हैं।

पुरुष आशा करते हैं कि महिलाएँ उसी तरह से सोचें और बातें करें जिस तरह से पुरुष करते हैं। महिलाएँ उम्मीद करती हैं कि पुरुष उसी तरह से अनुभव करें और चर्चा करें जिस तरह से महिलाएँ करती हैं। हम यह भूल गए हैं कि पुरुष और महिलाएँ अलग-अलग-तरह से सोचते, बोलते और व्यवहार करते हैं। उनमें भिन्नता स्वाभाविक है। इसका परिणाम यह होता है कि हममें अनावश्यक संघर्ष और तनाव होता है।

परंतु जब आप यह जान लेते हैं कि पुरुष मंगल ग्रह से आए हैं और महिलाएँ शुक्र ग्रह से आई हैं, तो आपकी सारी दुविधा समाप्त हो जाती है और आप प्रेम से एक साथ रह सकते हैं।

अच्छे इरादे ही काफ़ी नहीं हैं

प्रेम में पड़ना जादुई अनुभव है। ऐसा लगता है दीवानगी का यह दौर हमेशा चलता रहेगा और कभी खत्म नहीं होगा। हम नादानों में ऐसा सोचते हैं कि हमारे जीवन में वे समस्याएँ नहीं आएँगी जो हमारे माता-पिता या दूसरे लोगों के वैवाहिक जीवन में आई थीं। हम यह सोचते हैं कि हम ज़िंदगी भर एक-दूसरे के दीवाने बने रहेंगे और खुशी-खुशी एक-दूसरे के साथ जीवन बिता देंगे।

परंतु जादू धीरे-धीरे कम होता जाता है और शादी के कुछ समय बाद ही हमें एक-दूसरे की कमियाँ नज़र