

آقا خوبه بی آقا خوبه

یک طرح اثبات شده برای کسب آن چه که در عشق، رابطه جنسی و زندگی می خواهید

دکتر رابرت ای. گلوور

ترجمه: نورالدین رحمانیان



انتشارات آشیان

ISBN 978-600-1302-14-6 / 978-600-1302-14-6 / 978-600-1302-14-6

فهرست مندرجات

| | |
|---|-----|
| پیشگفتار..... | ۹ |
| فصل ۱ - اختلال «آقا خوبه» بودن..... | ۱۳ |
| فصل ۲ - یک «آقاخوبه» چگونه ساخته می‌شود؟..... | ۳۷ |
| فصل ۳ - خشنود کردن خود را بیاموزید..... | ۶۱ |
| فصل ۴ - نیازهای خود را در اولویت قرار دهید..... | ۸۵ |
| فصل ۵ - توانائی خود را بازیابید..... | ۱۰۵ |
| فصل ۶ - مرد بودن خود را جدی بگیرید..... | ۱۲۷ |
| فصل ۷ - عشق مطلوب‌تان را به دست آورید..... | ۱۵۱ |
| فصل ۸ - رابطه جنسی مطلوب خود را بیابید..... | ۱۷۵ |
| فصل ۹ - زندگی مطلوب‌تان را بیابید و هدف‌تان را در زندگی، کار و حرفه‌تان | |
| کشف کنید..... | ۱۹۷ |
| کلام آخر..... | ۲۲۷ |

پیشگفتار

پنجاه سال تغییرات عمده اجتماعی و دگرگونی‌های فوق‌العاده در خانواده سنتی، نسلی از مردان را پدید آورده است که تشنه تأیید دیگرانند. این مردان «آقا خوبه» نام گرفته‌اند.

«آقا خوبه»ها مایلند خوب به نظر بیایند و همیشه کار «درست» را انجام بدهند. وقتی سبب شادی دیگران می‌شوند، از همیشه شادترند. از اختلاف مثل طاعون می‌گریزند و همواره می‌کوشند از ناراحت کردن دیگران بپرهیزند. «آقا خوبه»ها معمولاً سخاوتمند و طالب آرامش‌اند.

«آقاخوبه»ها مخصوصاً برای شاد کردن زنان بسیار تلاش می‌کنند و می‌خواهند با مردان دیگر فرق داشته باشند. خلاصه کلام اینکه «آقا خوبه»ها معتقدند که اگر خوب، سخاوتمند و مهربان باشند، شادکام، محبوب، موفق و پیشتاز خواهند بود.

آیا این تصوّر ارزش بررسی دارد؟

بله همین طور است.

به عنوان یک درمانگر در طی چند سال گذشته با «آقا خوبه»های زیادی که بسیار ناامید و رنجور بوده‌اند روبرو بوده‌ام. این مردان بیهوده می‌کوشیدند خوشبختی مطلوب خود را تجربه کنند، در حالی که عمیقاً خود را شایسته آن نمی‌دانستند.

ناامیدی «آقا خوبه»ها ریشه در توهمی دارد که اساس اختلال «آقا خوبه»ها و ناشی از این باور غلط است که اگر «آقا خوبه»ها واقعاً «خوب»