

## غلبه بر کمرویی در مقابل دختران



چگونه بدون خجالت و کمرویی با دختر مورد  
علاقه‌مان وارد رابطه شویم؟

تهیه و تنظیم:

Behtarbash.com

# فهرست

..... اول هدیه خود را دریافت کنید

..... مقدمه

..... غلبه بر احساس حقارت

..... سندروم دختر غیر جذاب

..... کم تجربه بودن

..... سخت‌گیری نسبت به خود و احساس ناامنی

..... بر روی یک دختر بیش از حد سرمایه‌گذاری نکنید

..... دست از خیالبافی‌های غیر واقعی بکشید

..... انتظارات خیلی زیادی نداشته باشید

..... قاطع باشید

..... نصیب و قسمت وجود ندارد

..... مردان باید پیشقدم شوند

..... مردد نباشید

## اول هدیه خود را دریافت کنید



اگر میخواهید بدانید که

- ✓ کجا می‌توانید دختر مورد علاقه‌تان را ملاقات کنید؟
- ✓ چرا دختران جذب شما نمی‌شوند؟
- ✓ چگونه باید با دختر مورد علاقه‌تان صحبت کنید؟
- ✓ و ...

می‌توانید همین الان کتاب

۳ گام تا شروع یک رابطه عاطفی سالم

(برای مردان کمرو)

از [behtarbash.com](http://behtarbash.com)

را با کلیک بر روی لینک زیر دریافت کنید:

[لینک دریافت کتاب](#)

## مقدمه

اگر در برخورد با دختران دچار کمرویی می‌شوید، این نوشته با ۳ قدم ساده به شما کمک می‌کند که این مشکل را برطرف کنید. مطالب به قدری کاربردی هستند که می‌توانید همین امروز از آنها استفاده کنید.

**خیلی از مطالب موجود در اینترنت درباره غلبه بر کمرویی در مقابل دختران کاملاً اشتباه هستند.** در گذشته که دچار مشکل کمرویی در مقابل دختران بودم، یادم هست که توصیه‌های اینچنینی برای حل مشکل می‌شنیدم "زیاد حرف نزن، گوش بده و بگذار او حرف بزند" یا "بدترین اتفاقی که می‌تواند بیفتد چیست؟ پس زیاد نگران نباش!"

این نوع از توصیه‌ها شاید برای کسی که همین الان پرحرف است خیلی خوب باشند، اما در مورد کسی که واقعا "کمرو است کارساز نیستند. **مثلاً درباره کسی که حتی نمی‌تواند با یک دختر صحبت کند چون این کار او را خیلی مضطرب و ناراحت می‌کند.** یا کسی که به اندازه کافی باهوش است که بفهمد هیچ اتفاق بدی قرار نیست بیفتد، اما همچنان درگیر احساس اضطراب شدیدی است که هربار او را متوقف می‌کند.

سرانجام متوجه شدم اکثر افرادی که این توصیه‌ها را نوشته‌اند هرگز طعم کمرویی در مقابل دختران را نچشیده‌اند، بنابراین حتی نمی‌دانند توصیه‌های مفید چگونه باید باشند؟

## این نوشته برای کسانی است که واقعا "کمر و هستند"

اکثر مردان در کنار دخترانی که از آنها خوششان می‌آید کمی احساس عصبی بودن می‌کنند، اما می‌توانند یک نفس عمیق بکشند، به سمت آنها بروند، و با گذشت زمان با آنها احساس راحتی کنند. **این نوشته برای این مردان نیست.** این نوشته برای مردانی است که در اطراف دختران واقعاً احساس اضطراب، ترس و مهارشده‌گی<sup>۱</sup> می‌کنند.

اگر هنگامی که به صحبت کردن با دختری که دوستش دارید فکر می‌کنید دچار اضطراب جسمی شدید می‌شوید، یا وقتی که می‌خواهید به دختری نزدیک شوید یا از او درخواست کنید که با هم بیرون بروید دچار یک تردید قدرتمند و فلج‌کننده می‌شوید، این نوشته مخصوص شماست.

این نوشته را به ۳ قسمت تقسیم کرده‌ام: **غلبه بر احساس حقارت، بیش از حد سرمایه‌گذاری نکردن، و قاطع بودن.** این نوشته می‌خواهد خیلی عمیق‌تر به این موضوع بپردازد.

حالا برویم سراغ قدم اول ...

### ۱. غلبه بر احساس حقارت

در طول چند سال گذشته به صدها دختر و پسر کمر و آموزش داده‌ام، از این تجربه متوجه شدم که اصلی‌ترین علت کمرویی، احساس حقارت است. اگر احساس می‌کنید که از یک دختر "کم ارزش‌تر" هستید، در کنار او احساس کمرویی و عصبیت خواهید کرد.

---

<sup>۱</sup> مهارشده: افراد مهار شده به دلیل خودآگاهی یا محدودیت ذهنی قادر به عمل به روشی آرام و طبیعی نیستند.

بگذارید این را با یک مثال توضیح دهم.

## سندروم دختر غیرجذاب



دختری را تصور کنید که می‌شناسید و جذابیتی برایتان ندارد، شاید اضافه وزن دارد یا شاید فقط در سلیقه شما نیست. آیا در کنار او کوچکترین احساس اضطراب یا عصبی بودن می‌کنید؟ احتمالاً نه. و اگر هم اضطراب یا عصبیتی داشته باشید، در مقایسه با دختری که برایتان جذاب است خیلی کمتر خواهد بود.

به شیوه حرف زدنتان با دخترانی که برایتان جذاب نیستند فکر کنید. آیا خیلی آرام‌تر و معمولی‌تر برخورد نمی‌کنید؟ آیا با آنها مانند دوستان پسران صحبت نمی‌کنید؟ در حالی که در کنار دختری که برایتان جذاب است ناگهان ذهنتان خالی می‌شود و حرفی برای گفتن ندارید.

چرا اینگونه است؟ چرا فقط در کنار بعضی از دختران کمرو هستید؟ به خاطر اینکه شما آنقدر به ظاهر یک دختر خوش قیافه ارزش می‌دهید که برایتان ترسناک به نظر می‌رسد.

**راه حل این است: اینقدر برای ظاهر افراد ارزش قائل نباشید.** با یک دختر جذاب به همان روش طبیعی و غیرجذبی که با دوست همجنس خود یا یک دختر غیرجذاب برخورد می‌کنید، برخورد کنید. مطمئناً ممکن است که یک دختر خوش قیافه شما را بیشتر جذب کند، اما جذابیت ظاهری نباید سریع شما را تحت تاثیر قرار دهد.

زمانی که در مقابل دختران درگیر مشکل کمرویی بودم، وقتی از دختری واقعا خوشم می‌آمد شروع به خیالبافی درباره آینده مشترکمان می‌کردم ... بدون اینکه حتی با او حرف زده باشم!

با اینکه احمقانه به نظر می‌رسد، خیلی از مردان این کار را انجام می‌دهند. آنها با دیدن ظاهر یک دختر از فاصله دور عشق‌زده می‌شوند. حتی با اینکه با او حرف نزده‌اند اما راجع به آینده مشترک با او خیالبافی می‌کنند. (درباره این فانتزی‌های غیرواقعی در ادامه صحبت می‌کنم.)

بهتر است این نگرش را نسبت به دختران داشته باشید که "چه نکته مثبت دیگری دارد؟" آیا این دختر چیز دیگری غیر از ظاهرش برای ارائه دارد؟ دختران

جذاب زیادی در دنیا وجود دارند، اما پیدا کردن دختری که در کنار او به شما خوش بگذرد و شباهت‌های شخصیتی زیادی داشته باشید کار سختی است.

قبل از اینکه دختری را بشناسید روی او حساب ویژه باز نکنید. با او مانند یک انسان برخورد کنید، نه یک الهه. به همین خاطر است که خیلی از زنان به مردان این توصیه را می‌کنند که "خودت باش". آنها از این موضوع خوششان نمی‌آید که مردی سخت تلاش می‌کند تا آنها را تحت تاثیر قرار دهد و کاری کند که از او خوششان بیاید. به خصوص وقتی که آنها کاری نکرده اند که شایسته توجه آن مرد باشند، مگر اینکه زیبا به نظر برسند.

درک کنید که ظاهر هر کس نمی‌تواند ارزش او را نشان دهد. ظاهر زیبا بیشتر حاصل خوش‌شانسی در دریافت ژن‌های برتر است نه چیز دیگر. آیا برنده مسابقه بخت‌آزمایی را از خودتان برتر می‌دانید؟

## کم تجربه بودن

یکی دیگر از راه‌های احساس حقارت این است که فکر کنید اگر نسبت به دختری که روابط عاطفی بیشتری را تجربه کرده است، کم تجربه‌تر باشید برای او جذاب نخواهید بود.

**وقتی کمرو بودم ، یادم است که همیشه فکر می‌کردم باید این واقعیت را که هیچ وقت رابطه عاطفی نداشته‌ام مخفی کنم. فکر می‌کردم اگر دختری از رفتار من متوجه شود که تجربه کمی در عشق و روابط جنسی دارم، فوراً ترکم خواهد کرد.**



حقیقت این است که با داشتن این نگرش که شایسته دخترانی که تجربه بیشتری در روابط عاطفی دارند نیستید تنها خودتان را خراب کرده‌اید. اگر تا حدودی خجالتی و از نظر اجتماعی بی دست‌وپا بزرگ شده‌اید، بنابراین تقریباً "غیرقابل اجتناب است که بیشتر دختران از شما تجارب عاطفی بیشتری داشته باشند.

اگر می‌خواهید وارد بازی شوید، باید شروع به صحبت کنید و خودتان را با این دختران درگیر کنید. این می‌تواند یک دیدگاه فوق‌العاده باشد. این واقعیت که شما از متوسط جامعه در زمینه روابط عاطفی کم‌تجربه‌تر هستید به این معنی نیست که دختران از شما خوششان نمی‌آید. فقط به این معنی است که شما به خاطر کمرویی و اضطراب اجتماعی که دارید، کارهای عقب‌افتاده‌ای دارید که باید انجامشان دهید. شما تنها دیرتر از بقیه شروع کرده‌اید.

## سخت‌گیری نسبت به خود و احساس ناامنی

درس کلیدی اول را به یاد بیاورید: هر چقدر در مقایسه با دیگری بیشتر احساس کم‌ارزشی کنید، در کنار او بیشتر احساس خجالت و کمرویی خواهید کرد. احساس حقارت باعث می‌شود خود را شایسته داشتن اعتماد به نفس و ابراز وجود ندانید.

**از خودتان بپرسید: "چگونه احساس حقارت نسبت به دیگران را در خودم ایجاد کردم؟"**

یک مشکل بزرگ که باید بر آن غلبه کنید افکار شما هستند. خیلی از افراد کمرو یک جریان ثابت از افکار دارند که می‌گویند بازنده هستند.

اگر مداوم به چیرهایی مانند: چرا بازنده‌اید؟ چرا ظاهر خوبی ندارید؟ چرا نقایص فیزیکی دارید که نیاز به اصلاح دارند؟ چرا فرد تنهایی هستید که دوستان کمی دارد یا هیچ دوستی ندارد؟ چرا هیچ رابطه عاطفی ندارید؟ و ... این افکار فقط وضعیت شما را خراب‌تر می‌کنند.

با سخت گرفتن به خودتان و احساس عدم اطمینان نسبت به ظاهرتان شما دائماً این ایده را در ذهنتان تقویت می‌کنید که نسبت به آن دختر پایین‌تر هستید. این باعث می‌شود با اعتماد به نفس بودن در کنار او برای شما **غیرممکن** باشد، چون شما فکر می‌کنید او با ارزش‌تر است.

اگر شما کمبود اعتماد به نفس داشته باشید و حتی نتوانید با او به صورت عادی صحبت کنید، بنابراین هیچ شانس برای جذب و ایجاد رابطه با او ندارید

**داشتن اعتماد به نفس و شخصیت قوی برای اکثر دختران خیلی جذاب‌تر از ظاهر فرد است.** ظاهر شما به اندازه‌ای که فکر می‌کنید برای آنها مهم نیست. اگر به این حرف باور ندارید، به اطراف خودتان نگاهی بیندازید. تمام دختران خوش قیافه در کنار مردان با اعتماد به نفس، محبوب و کاریزماتیک<sup>۲</sup> قرار دارند. از طرف دیگر، خیلی از مردان خوش‌تیپ که کمرو هستند با تنهایی درگیرند یا با دخترانی هستند که که واقعا "جذبشان نشده‌اند. ظاهر برای مردان خیلی بیشتر از زنان اهمیت دارد.

پس مهم‌ترین موضوع متوقف کردن افکاری است که اعتماد به نفس شما را خراب می‌کنند یا شما را تبدیل به یک فرد مهارشده می‌کنند. این به این معنی

---

<sup>۲</sup> کاریزماتیک: شخصیت و جذابیت یک فرد که می‌تواند در مردم نفوذ کند و آنان را به شور و فداکاری وادار سازد.

است که باید به زمان‌هایی که درگیر الگوهای فکری خود-تخریبی می‌شوید توجه کنید و آنها را در هنگام اجرا متوقف کنید.

هر فکری که باعث شود خود را کم‌ارزش بدانید پیشرفت شما در مسیر کاهش کمرویی در کنار دختران را خراب خواهد کرد. توجه کنید هر زمان این افکار به سراغتان آمدند، با ایده‌هایی که به شما آموزش خواهم داد آنها را به چالش بکشید، و سعی کنید آنها را با نقاط قوتتان یا نقاط افتخارتان جایگزین کنید. یادتان باشد که دختران به دنبال پسر خوش تیپ نیستند، بلکه به دنبال کسی هستند که اعتماد به نفس داشته باشد و بتواند راحت با آنها صحبت کند بدون اینکه تحت تاثیر جذابیت ظاهری آنها مهار شود.

## ۲. بر روی یک دختر بیش از حد سرمایه‌گذاری نکنید

اگر یک چیز مشترک بین افراد کمرو وجود داشته باشد این است که تمایل دارند دختری را انتخاب کنند که شاید حتی کمترین میزان علاقه را به آنها نشان داده باشد و بعد وسواس‌گونه خود را وقف او کنند.

## دست از خیالبافی‌های غیرواقعی بکشید



آیا تا به حال پیش آمده که به دختری علاقمند شده باشید و سپس ساعتها به این فکر کنید که قرار عاشقانه و ایجاد یک ارتباط با او چگونه خواهد بود؟

شاید آن دختر کمی علاقه به شما نشان داده باشد. شاید هم فقط یکبار چند دقیقه‌ای با او صحبت کرده باشید. یا شاید با او همکلاس باشید و تا به حال کلمه‌ای با او صحبت نکرده باشید.

اگر دائما" بر روی یک دختر تمرکز کنید و در ذهنتان خیالبافی کنید درباره اینکه قرار عاشقانه با او چگونه خواهد بود، شما دوباره در حال تخریب خودتان هستید.

فکر می‌کنید چه اتفاقی خواهد افتاد وقتی در نهایت تصمیم بگیرید بروید و با او صحبت کنید؟ اینقدر عصبی خواهید بود که نمی‌توانید حرکت کنید. **شما زمان زیادی به او فکر کرده‌اید و در ذهن خود از او چنان موجودی ایده‌آلی ساخته‌اید که به معنای واقعی از ترس فلج شده‌اید.**

در حالیکه، آن دختر شاید از وجود شما بی‌اطلاع باشد.

همه این فکرها باعث می‌شوند که نتوانید به او نزدیک شوید و خیلی عادی با او صحبت کنید. حتی اگر بتوانید به او نزدیک شوید، شیوه رفتاری شما برای ارتباط به صورتی است که اگر از جانب او تایید نشوید یا به هر صورتی شما را طرد کند شما از درون خواهید شکست.

مشکل این است که شما بر روی این دختر بیش از حد سرمایه‌گذاری احساسی کرده‌اید قبل از اینکه او برای جلب توجه شما کاری کرده باشد. شما زمان و انرژی زیادی برای فکر کردن راجع به او صرف کرده‌اید و طرد شدن از طرف او تصویرهای خیالی دونفره‌ای را که در ذهن داشتید از بین خواهد برد.

## انتظارات خیلی زیادی نداشته باشید

یک کاری که مخصوصاً افراد کمرو انجام می‌دهند این است که شاید برای چند ثانیه با یک دختر جذاب صحبت می‌کنند و بعد کلی معنی و مفهوم برای این ارتباط کوتاه در ذهنشان می‌سازند. شاید شروع به خیالبافی درباره دختر مورد علاقه‌شان بکنند. شاید راه خود را تغییر دهند تا او را در مسیر ببینند. شاید حتی به دنبال عکس‌های او در اینترنت باشند.

نکته مهم برای جلوگیری از مسائل اینچنینی این است که بدون هیچ پیش‌زمینه فکری (مانند اینکه او باید عشق حقیقی من باشد) بروید و با او صحبت کنید. تا وقتی که زمان کافی برای شناخت یک دختر نگذاشته‌اید انتظارات زیادی درباره آینده رابطه با او نداشته باشید.

**دلیل این موضوع این است که مردم تمایل دارند که بهترین‌هایشان را به نمایش بگذارند و شناخت کامل یک فرد نیاز به صرف زمان دارد.**

تا زمانی که در یک دوره زمانی کسی را نشناخته‌اید، هیچ ایده‌ای نخواهید داشت که واقعا چگونه است. دختری که فکر می‌کنید ایده‌آل است ممکن است خیلی وابسته و محتاج باشد، شاید در عین زیبایی درگیر عدم اطمینان نسبت به خودش باشد، شاید بهره‌جویی خیلی پایینی داشته باشد، شاید علاقمند به برنامه تلویزیونی سطح پایینی باشد که شما از آن متنفر هستید.

و اگر او را خوب شناسید، هیچوقت متوجه نخواهید شد که فقط درگیر ظواهر او شده‌اید.

نکته این است، تنها از روی ظاهر قضاوت نکنید. دخترهای زیبای زیادی وجود دارند. خیلی از آنها زیبایی دلخواه شما را دارند و شخصیتی دارند که از وقت‌گذرانی با آنها لذت خواهید برد!

پس بعد از اینکه با دختری صحبت کردید، فوراً راجع به آینده خودتان با او خیالپردازی نکنید. این کار باعث می‌شود در صحبت‌های بعدی با او مضطرب شوید. به جای این خیالپردازی‌ها، همه چیز را خیلی عادی نگه دارید و ببینید چه پیش می‌آید.

مردانی که تجربه کمی در روابط دارند تمایل به ساده‌لوحی دارند و فکر می‌کنند اکثر روابط سرانجامی مانند فیلم‌های عاشقانه هالیوود دارند. در فیلم‌های هالیوودی دو عاشق وقتی برای اولین بار یکدیگر را می‌بینند در آغوش هم می‌افتند. واقعیت خیلی متفاوت است. روابطی که برای طولانی مدت دوام می‌آورند در طول زمان شکل می‌گیرند و همیشه نیاز به نگهداری دارند.

## ۳. قاطع باشید

یکی از راهها برای اینکه بیش از حد بر روی دختری سرمایه‌گذاری نکنید این است که گزینه‌های جایگزین زیادی داشته باشید. بهترین راه این است که روزانه یا هفتگی با دختران زیادی صحبت کنید. اگر هر ماه تنها با یک دختر جدید صحبت کنید، فکر نکردن با او خیلی سخت خواهد بود. اما اگر مداوماً دختران جدیدی را ملاقات کنید خیلی برای شما آسانتر خواهد بود که با هر دختری خیلی عادی رفتار کنید.

## نصیب و قسمت وجود ندارد

خیلی از مردان بی‌تجربه در ارتباط با زنان ایده‌های ساده‌لوحانه و غلطی درباره روابط دارند. شاید شما فکر می‌کنید بهترین استراتژی برای ایجاد یک رابطه عاطفی این است که منتظر رسیدن شرایط مناسب باشید.

آیا منتظر موقعیتی هستید که تصادفاً یک دختر را ملاقات کنید، و به شکل باورنکردنی برای صحبت با او مضطرب نباشید و نیازی نباشد از او بخواهید با هم بیرون بروید و او خودش همه کارهای لازم را انجام دهید؟ این شبیه این است که منتظر یک معجزه باشید.

**واقعیت این است که اگر می‌خواهید یک رابطه عاطفی داشته باشید باید روی اضطراب خودتان کار کنید و یاد بگیرید چگونه با آن کنار بیایید.** جهان چیزی را آماده تحویل شما نمی‌دهد. مطمئناً "خوش شانس بوده‌اید که چند باری یک دختر تلاش کرده تا شما را بشناسد، از شما خواسته بیرون بروید، و همه کارها را در رابطه به عهده گرفته. اما احتمالاً آن دختری نبوده که شما می‌خواستید!

اگر چیزی را می‌خواهید، باید به دنبالش بروید، مخصوصاً زمانی که موضوع روابط عاشقانه است.

## **مردان باید پیشقدم شوند**

بنا به فرهنگ جامعه ما یا شاید برنامه‌ریزی بیولوژیکی ما، این مردان هستند که نیاز دارند برای قرار ملاقات با دختران جدید پیگیر باشند و متقاضی روابط بیشتر شوند.

این شیوه را دوست ندارید؟ خیلی بد شد. این تنها راهی است که کار می‌کند. شاید برای افراد کمرو آزاردهنده باشد، اما همین است که هست. یاد بگیرید که قبولش کنید و با آن زندگی کنید.

شما باید نزدیک شوید. شما باید شماره تماس بپرسید. شما باید دست طرف مقابل را بگیرید. **به دنبال دختر مورد علاقه‌تان رفتن شامل ریسک طرد شدن در هر قدم از این مسیر است.**

چگونه به ترس طرد شدن غلبه می‌کنید؟ بارها و بارها این کار را انجام دهید تا نسبت به آن حساسیت‌زدایی شوید و دیگر شما را آزاد ندهد.



## مردد نباشید

قاطع بودن مثل عضله است. هر چه بیشتر انجامش دهید، انجام دوباره‌اش زحمت کمتری می‌برد. وقتی می‌خواهید با دختری که از او خوشتان آمده صحبت کنید، احتمالاً کمی مردد خواهید شد و خودتان را متوقف خواهید کرد.

سپس وقتی دوباره تلاش می‌کنید تا آن را چند دقیقه بعد انجام دهید، "سد ذهنی" شما قویتر عمل می‌کند. حتی اینقدر قوی‌تر می‌شود که "صرفاً" انجام آن هم سخت می‌شود.

**و هرچه بیشتر به این فکر کنید که پا پیش بگذارید یا نه ، اضطراب بیشتری را تجربه خواهید کرد.** مثل اینکه وقتی چند ماه به دختری فکر می‌کنید، صحبت کردن با او غیرممکن خواهد شد. شما آنقدر آن را در ذهن خود بزرگ کرده‌اید که قربانی تحلیل بیش از حد شده‌اید.

به جای آن، نیاز است که با اولین انگیزه اقدام کنید. اولین انگیزه بهترین شلیک شما برای اقدام است. همه تفکراتی که بعداً "رخ می‌دهند به شما کمک می‌کنند تا عملکرد خود را بررسی کنید.

اگر با دختری صحبت کردید و او از شما خوشش نیامد، دیگر به دنبال راهی نباشید که به خودتان علاقمندش کنید. دخترهای زیادی وجود دارند که برای شما مناسب هستند، تلاش کنید تا فرد مناسب دیگری برای خودتان پیدا کنید.

امیدوارم مطالب گفته شده در این کتاب الکترونیکی به شما کمک کنند تا بدون خجالت و کمرویی وارد رابطه عاطفی دلخواهتان شوید و تجربه با کیفیتی داشته باشید.

اگر علاقمند هستید تا جواب این سوالات را بدانید:

- ✓ کجا می‌توانید دختر مورد علاقه‌تان را ملاقات کنید؟
- ✓ چرا دختران جذب شما نمی‌شوند؟
- ✓ چگونه باید با دختر مورد علاقه‌تان صحبت کنید؟
- ✓ و ...

می‌توانید همین الان کتاب

**"۳ گام تا شروع رابطه عاطفی دلخواه برای مردان کمرو"**

بر روی لینک زیر کلیک کنید و کتاب را تهیه کنید