

Dịch bởi: Tám Vịt - Biên tập: Thỏ

# LỢI THẾ CỦA ĐÀN ÔNG

Lộ trình hướng dẫn từng bước một để trở thành một người  
“Đàn Ông Xuất Chúng”



**KRIS STURMEY**

*Dịch bởi: T8m vịt – Biên Tập: Thỏ*

# **ĐỂ TRỞ THÀNH MỘT NGƯỜI ĐÀN ÔNG XUẤT CHỨNG**

[Bản gốc tiếng Anh](#)

## **Đồ ngon hiện có của Trở Lại Làm Người – KeoDau.net:**

[Lợi thế Oxy – Thở đúng cách để sống thọ hơn](#)

[Làm giàu không cần may mắn \(Audiobook\)](#)

[Easy Peasy – Cai nghiện phim đen dễ dàng](#)

[Hơn 500 videos vietsub, giải ngu về gái gú vãi xã hội \(tải qua torrent\)](#)

[Cách Thở của WimHof, “người băng” cỡi trần chinh phục đỉnh Everest](#)

[Sổ Tay Chủ Nghĩa Khắc Kỷ \(sách nói audiobook\)](#)

[Stoic Hằng Ngày \(The Daily Stoic\) bản mới 2022 \(audiobook\)](#)

[Thoát kiếp trai hèn \(audiobook\)](#)

[Sổ Tay Hồng Dược Redpill + Sidebar](#)

[Lợi thế của đàn ông: HƯỚNG DẪN ĐỂ TRỞ THÀNH MỘT NGƯỜI ĐÀN ÔNG XUẤT CHỨNG](#)

[Đàn Ông Lý Trí – The Rational Male \(dự kiến ra mắt tháng 3 2023\)](#)



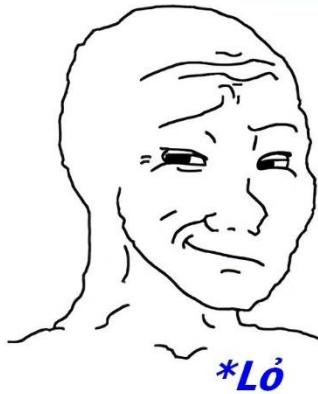
**ỦNG HỘ KEODAU.NET**

**Tải các bản ebook của những sách bên trên tại:**  
[keodau.net/sach](http://keodau.net/sach)

|  |     |
|--|-----|
| LỜI BÌNH CỦA EDITOR.....   | 6   |
| NHỮNG THỨ MÀY NÊN ĐỌC THÊM .....   | 6   |
| NHẬT NỬA LÀ AI? .....  | 8   |
| LỢI THẾ CỦA ĐÀN ÔNG.....   | 11  |
| PHẦN 1: TÂM THÁI .....   | 14  |
| CẢN TRỞ BAN ĐẦU & TÌM KIẾM MỤC ĐÍCH SỐNG CỦA ĐÀN ÔNG.....                        | 14  |
| BẤT CỨ THẲNG ĐÀN ÔNG NÀO CŨNG CÓ THỂ TỪ 1 THÀNH 10. ....                         | 18  |
| SỰ TÍCH LŨY HAY LÀ TÍCH TIỂU THÀNH ĐẠI .....                                     | 19  |
| GIÁ TRỊ XÃ HỘI.....  | 23  |
| CON ĐỰC DARWIN .....   | 34  |
| HỆ THỐNG 7 ĐIỂM ĐỀU - S7S. ....  | 39  |
| SỬ DỤNG TÍNH HUNG HẰNG & TESTOSTERONE CỦA CON ĐỰC.....                           | 41  |
| HIỆU ỨNG “LỊCH TRÌNH” .....  | 46  |
| KHÔNG THIẾU GÁI ĐẸP.....   | 51  |
| ĐỪNG THEO ĐUỔI, HÃY NÂNG CẤP. ....   | 54  |
| £\$€100,000 ĐẦU TIÊN.....  | 56  |
| PHẦN 2: THỰC HÀNH.....   | 60  |
| THỂ HÌNH LÀ NỀN TẢNG CỦA MỘT CUỘC SỐNG TỐT .....                                 | 60  |
| HỆ THỐNG “CƠ THỂ HOÀN HẢO” .....   | 67  |
| NGÔN NGỮ CƠ THỂ & MINDSET .....  | 70  |
| ORTHOTROPICS & BÀI TẬP CỔ .....  | 92  |
| BẾ TINH & NGHIỆN PHIM HEO.....   | 101 |
| MẠO HIỂM LÚC TRẺ & ẤP Ủ MÀM GIỐNG .....  | 107 |
| ĐÀN ÔNG XUẤT CHÚNG CHỨ ĐÉO PHẢI ALPHA.....                                       | 116 |
| PHẦN 3: ĐIỀU HƯỚNG.....  | 119 |
| 27 LÀ ĐỘ TUỔI NGUY HIỂM NHẤT CỦA ĐÀN ÔNG.....                                    | 119 |
| “NGƯỜI ẤY” KHÔNG TỒN TẠI .....   | 127 |
| SỐNG CHUNG SẼ PHÁ HỦY MÔI QUAN HỆ.....   | 131 |
| SỰ THẬT VỀ HÔN NHÂN .....  | 134 |
| CUỘC SỐNG CỦA ĐÀN ÔNG BẮT ĐẦU Ở TUỔI 30 - ĐỪNG SỐNG THEO HƯỚNG<br>NGƯỢC LẠI..... | 139 |
| CHÀO MỪNG TỚI VỚI LỢI THẾ CỦA ĐÀN ÔNG.....                                       | 144 |
| 35 - 37 LÚC KIẾM BẠN TÌNH TỐI ƯU .....   | 147 |
| TUỔI 29 - 40 LÀ CHỈ 11 NĂM.....  | 149 |

40 TUỔI - ĐÃ ĐẾN LÚC TỰ LỰC ..... 150  
DUY TRÌ CHỈ SỐ TESTOSTERONE ..... 151

**TroLaiLamNguoi.com**



**"Cần gì thể chất  
khỏe mạnh ?  
Tao thông minh  
sẵn rồi !"**



**"Khi xã hội tách  
những học giả  
ra khỏi chiến binh,  
ta sẽ có những  
thằng HÈN suy nghĩ nhiều  
và những thằng NGU  
cầm gươm chiến đấu"**

## LỜI BÌNH CỦA EDITOR

Sách này được viết bởi một anh Tây, cho nên, có một vài thứ sẽ không giống lắm với bối cảnh ở Việt Nam hiện tại VD như mức lương. Tụi mày tự lọc và đối chiếu lại với đời sống thực tế chứ đừng máy móc nhé!

## NHỮNG THỨ MÀY NÊN ĐỌC THÊM

**Bí thuật soi gái, lựa gái:** Để có thêm kỹ năng chuyên sâu hơn về cách thu hút, phân loại gái ngon thật sự VS gái fake hình tượng thì tụi mày nên đọc tiếp bộ [“33 Bí Mật Hư Đốn Để Chinh Phục Gái Đẹp”](#). Bản audiobook của sách này đang được hoàn thiện và sẽ được upload lên [kênh youtube /TroLaiLamNguoi](#). **Đọc sách đi, vì sách có hệ thống và chuyên sâu hơn các bài viết lẻ tẻ mà mày lụm mót ở nhiều nơi.** Ngoài ra, rảnh thì đọc luôn các sách về [Hồng Dược Redpill](#) khác trên TroLaiLamNguoi.com nhé.

Vì sao mày phải nắm vững? vì hiện nay có rất nhiều con có vẻ bề ngoài đạt chuẩn 8-10 điểm, nhưng tính tình tưng tưng hoặc độc hại ngấm ngấm, chỉ lộ diện ra sau một thời gian dài trong mối quan hệ. Tụi nó rất tinh ma và sẽ hút cạn năng lượng của mày. Tao muốn chúng mày tránh được mấy con quỷ cái này ngay từ đầu.

**Nếu mày là Trai Hèn, Beta male:** Đa số đàn ông Việt Nam đều bị quả [nam tính độc hại](#) đặc trưng của dòng trai hèn betamale niceguy. Nguyên nhân là do sự thiếu vắng hình mẫu người cha thật

sự nam tính trong gia đình và/hoặc có [người mẹ không chuẩn nữ tính do dính daddy issues](#). Để sửa chữa thì mời mấy ku đọc và nghe sách nói "[Thoát Kiếp Trai Hèn](#)" trên TroLaiLamNguoi.com

**[Vài lời về lối sống Khắc Kỷ Stoicism](#)**: Muốn sống trơn tru, êm ru thì đầu tiên phải học cách sống đã! Và một trong những thứ giúp mày đạt được điều đó là Triết Học! Cái từ Triết Học thoát nhiên nghe thấy "sợ" vcl, cho tới khi người ta tìm ra "[Chủ Nghĩa Khắc Kỷ Stoicism](#)". Chủ Nghĩa Khắc Kỷ có tính ứng dụng rất cao và dễ hiểu. Mày đọc xong là có thể áp dụng ngay và luôn mà không cần bận tâm tới ba cái thứ cao siêu trừu tượng.

Chủ Nghĩa Khắc Kỷ sẽ giúp mày hiên ngang đón đầu mọi cơn bão và trục lợi từ nghịch cảnh trong quá trình [xây dựng bản thân và sự nghiệp](#). Mày cần nắm những thứ cốt lõi sau đây:

- Làm thật tốt những việc cần làm, nên làm và phải làm.
- Hiểu bản chất của sự vật sự việc để tương kế tựu kế, [trục lợi tối đa từ nghịch cảnh](#)
- Nhắm tới những đỉnh núi cao. Aim for mountain tops! Phát huy hết tiềm năng bẩm sinh để [đạt được sự viên mãn tối thượng Eudaimonia](#).
- Kiếm được nhiều của cải, tài sản nhất có thể. Có tiền và nguồn lực dồi dào trong tay, mày mới phát huy được tài năng gấp nhiều lần so với khi mày trong tình trạng khổ rách. Đừng nghe lời bàn ra từ những đứa bất tài.
- Dù hoàn cảnh thế nào mày cũng phải vững như đá, lạnh như băng, không được kêu ca cảm ràm.

## NHẬT NỬA LÀ AI?

Trong sách này mà sẽ được nghe nhiều về thuật ngữ “*Nhật Nửa*”, “*Nô Nửa*”, “*những thằng Nửa*” hay ngắn gọn là “*Nửa*”. Mấy cụm từ này đều có ý nghĩa như nhau: ám chỉ những thằng losers mặt hạng, sống dưới đáy xã hội. Tụi nó tệ lậu còn hơn mặt bằng chung dân số.

**Trăm nghe không bằng một thấy!** Nhật Nửa là một ví dụ sống động, thực tế trong cộng đồng TroLaiLamNguoi (TLLN) mà ai cũng có dịp trải nghiệm qua. Nó nổi tiếng với những trò dơ bẩn như:

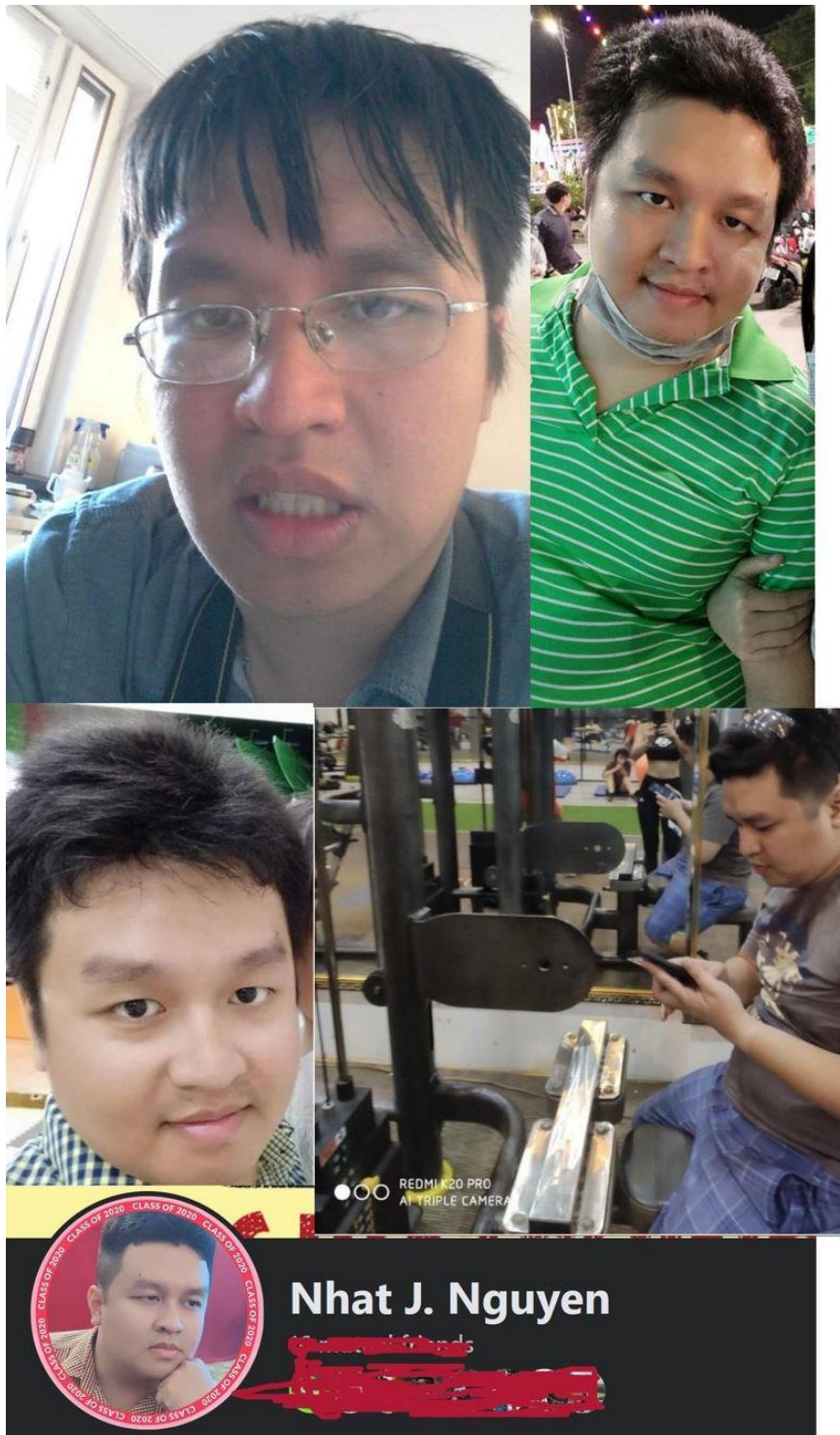
- [Các sở thích bệnh hoạn](#)
- Hối láo, [bất hiếu](#), [chửi cha chửi mẹ](#).
- [Xem đàn bà như chó](#)
- Simp, [lấy hết tiền đi nuôi gái](#).
- [Đi làm thuê bị chủ chửi, không lâu sau đó nó tức quá nghỉ ngang không thông báo trước](#). Nhật bất tài vô dụng không kiếm được việc khác, [phải về Việt Nam làm việc lương thấp](#) khi Visa hết hạn.
- Khi còn ở nước ngoài, chỉ vì xích mích mà nó lấy số an sinh xã hội và thông tin cá nhân của bạn để hủy hợp đồng nhà của người ta và đặt đồ online vô tội vạ cho bạn nó dính tin dụng xấu.
- Có con với người yêu cũ, nhưng lại chối không nhìn mặt con và trốn luôn sang Ấn Độ. Từ Ấn Độ, [nó nhắn tin chửi bới, đuổi cổ người yêu cũ về lại Phần Lan trong lúc con gái người ta đang bụng mang da chửa](#).
- Thích crush nhưng bị từ chối và Nhật Nửa cay cú [hack nick](#) gái để trả thù. Khi hack vào được thì [Nhật tìm ra hình xxx và mang đi phát tán](#).



- Nhật Nứa theo đạo Công Giáo nhưng [ép vợ phá thai và đánh vợ](#)
- [Nhật Nứa và vợ](#) là [Trần Thi Hương](#) dành ra cả tuần liền để tạo nhiều nick ảo, nhiệt tình pm chửi bới tất cả anh em TLLN và spam luôn danh sách bạn bè của từng người, khiến toàn cộng đồng vô cùng bức xúc.
- Nhật Nứa được TLLN giới thiệu đầu tư crypto từ tháng 3 năm 2021. Đến 2022, [sau khi ăn được hơn 10 tỷ](#) thì nó [ninh hót, nâng bị](#). Nhưng sau đó, nó đem tiền đi chơi futures, đòn bẫy nên bị thua sạch. Thay vì nhìn nhận sai lầm thì Nhật Nứa cay cú đổ thừa anh em không cho phép nó chốt lời.
- Nhật Nứa được giới thiệu mua đồng NEO vào tháng 3 năm 2021, lúc giá chỉ 6\$ và đến 2022 NEO đạt đỉnh 140\$, mang lại cho Nhật Nứa vài tỷ tiền lời. Nhưng khi đến mùa downtrend, toàn thị trường sụp giá, thì Nhật quay sang chửi NEO và người đã giới thiệu đồng này cho nó với nguyên do “giá sập” không còn được cao như trước.
- [Vợ chồng Nhật Nứa khoái drama](#) tìm đến tận nyc của MC để xin info bóc phốt, cuối cùng bị [bi gái chửi ngu](#)

**Đây là những tính cách và hành vi đê tiện, dưới mức chấp nhận được của loài người. Và tao hi vọng đừng có thêm thằng nào trở nên mặt hạng như nó.**

*Dịch bởi: T8m vịt – Biên Tập: Thỏ*



**Nguyễn Huy Nhật aka “Nhật Nứa”**

## LỢI THẾ CỦA ĐÀN ÔNG

**Lộ trình, hướng dẫn từng bước một để đạt được địa vị “đàn ông xuất chúng”**

Theo nghiên cứu, trong 4 thằng đàn ông thì chỉ có 1 gã sống hạnh phúc. Đó là tất cả những gì mày nên biết về cuộc sống của đàn ông ngày nay. Mặc dầu chúng ta đang trở nên yếu đuối về tinh thần lẫn thể chất, xã hội vẫn muốn đổ thêm dầu vào lửa. Chúng ta đang bị tấn công từ mọi góc độ và phải sống cuộc đời mình chẳng bao giờ muốn, nếu chống lại thì mày sẽ bị gọi là những thằng thượng đẳng (chauvinistic), lũ tà ma ủng hộ Harvey Weinstein (một đại ca chuyên hấp diêm). Chúng ta đã mất đi [nghị thức trưởng thành](#), khả năng độc lập và suy nghĩ cho bản thân. Phần lớn đàn ông thời nay không khác gì cái vỏ trống không, sống như dòi, như muỗi chỉ để chiều lòng xã hội.

James Brown từng nói “*Đây là thế giới của đàn ông*”, nhưng ở thời hiện đại chúng ta giống những thằng thuê nhà từ đám chủ đất là đàn bà hơn. Mày nghĩ rằng mình sở hữu và làm chủ nơi này nơi này, nhưng bất cứ lúc nào ả cũng có thể cúp cầu dao để dãn mặt mày. Nhiều thằng tin rằng chúng mạnh mẽ và độc lập, nhưng trong thực tế, cuộc đời đàn ông được định hình ra chỉ để hoàn thành các mục tiêu của phái nữ.

Kết hôn, ước mơ được làm người cha trẻ, thế chấp với các khoản thanh toán ổn định, hôn nhân một vợ một chồng, không chửi tục trong nhà, hạ thấp và từ bỏ lãnh địa của đàn ông (man’s cave) và dành ra những ngày cuối tuần để đi mua sắm nội thất. Ai quen thuộc với cơ chế sinh học của nam giới đều khẳng định chắc nịch rằng những thứ này đéo liên quan tí nào tới cái “Thế giới của đàn ông” cả! Đàn ông có khi kiếm tiền nhiều hơn, mạnh hơn và testosterone cao hơn, nhưng chúng ta lại kết hợp những điều này

chỉ để đảm bảo rằng bạn gái/vợ mình đạt được mục tiêu của phái nữ và chúng ta ôm hết phần thiệt hại.

Cứ nhìn vào hôn nhân là rõ. Có một luật ngầm rằng đàn ông nên dùng 3 tháng lương của mình để mua một cái nhẫn cưới! Phần lớn đàn ông thời này éo muốn cưới, họ chỉ làm thế để được “chịch” lâu dài mà thôi. Nhưng để đảm bảo giúp phụ nữ đạt được mục tiêu, chúng ta dẫn ả vào công viên giải trí Disney và cắn răng bán bai một quý lương sau thuế. Để nhìn rõ hơn, lúc tao đang viết sách này thì một thằng đàn ông kiếm được đâu đó 30,000£ mỗi năm. Sau thuế thì người này chỉ cầm về được hơn 24,000£ hay 2,000£ mỗi tháng. Có nghĩa rằng theo cái luật ngầm kia thì mày phải dành 6,000£ cho cái nhẫn cưới đấy. Nếu mày đầu tư 6,000£ vào Bitcoin năm 2010 thì bây giờ mày đã có £210,000,000 rồi. Kính thưa mấy cu sẽ tổ chức lễ kỷ niệm 10 năm ngày cưới vào năm nay, chào mừng đến với sự thật đau lòng nhé.

Đây là lý do chính tại sao 3 trong 4 thằng đàn ông đều không sống vui vẻ hạnh phúc. **Từ trước đến giờ, ta ném đi những cơ hội đổi đời lớn và sự nam tính chỉ để giúp đàn bà đạt mục tiêu của họ.** Điều này dẫn tới việc một người đàn ông tuổi trung niên dành 12 tiếng một ngày làm công việc mà anh ta ghét chỉ để duy trì cuộc đời mà vợ ép anh ta phải sống, bằng cách dùng giá trị tình dục để thương lượng. (Không nghe lời thì bà đéo cho chịch, hoặc tệ hơn là bóng gió dọa ly hôn chia tài sản, cướp quyền nuôi con)

TỰ DOOOOOO!!!! Là một người đàn ông, thì sẽ không có bình đẳng. Khi có ít hóa đơn, 100% tự chủ, quản lí thời gian, tiền bạc và được ra quyết định hoàn toàn cho lợi ích bản thân... là cách bá đạo để đạt được hạnh phúc. Có lí do tại sao cuốn sách mày đang đọc, được tự xuất bản và được tao chi trả. Mỗi lần ai đó thanh toán, tao nhận 100% lợi nhuận luôn. Thời thế tạo vương là vậy đó, tao thà đánh mất vài quyền khoe khoang ngắn hạn để đổi lại hạnh phúc lâu dài. Điều này áp dụng vào cả cuộc sống, thành công, gái gú, thể chất và những thứ khác mà chúng ta đối mặt để được leo lên đỉnh của cấp bậc xã hội.

Cuốn sách này là bản vẽ cho những thằng đàn ông khắp thế giới, cung cấp hệ thống bất khả chiến bại nhất để tìm ra và giành được thành công trong đời, với phụ nữ và những thứ tương thích với hạnh phúc của đàn ông. Tao mong cuốn sách này sẽ gây ảnh hưởng với thế hệ đàn ông thời này và trước đó như cuốn Nghĩ Giàu Làm Giàu của Napoleon Hill ở thế kỷ trước.

Với ai quen thuộc với brand 1STMAN, tất cả bài dạy trong cuốn sách này là sưu tập tổng hợp của những bài viết, bài podcast và phim mà hàng triệu thằng đã xem và đúc kết được gì đó, tất cả kết hợp thành cái bản đồ đổi đời cho đàn ông.

Xin mời chúng mày học về một khái niệm thiết yếu nhất, một niềm tin đơn thuần của toàn brand 1STMAN đã xây dựng từ thời sơ khai dưới cái tên MSICOLLEGE... **Lợi thế của đàn ông.**

## PHẦN 1: TÂM THÁI

### CẢN TRỞ BAN ĐẦU & TÌM KIẾM MỤC ĐÍCH SỐNG CỦA ĐÀN ÔNG.

*“Để anh kể chú một điều mà chú đã biết. Thế giới này éo phải lúc nào cũng tràn ngập ánh nắng và rục rờ như cầu vồng. Đây là một nơi xấu xa và tệ hại, anh không quan tâm chú cứng tới cỡ nào, đời cũng sẽ đập chú toi tả và đê đầu cười cổ chú mãi nếu chú cứ để nó làm thế. Chú, anh, hoặc bất kỳ ai cũng không thể ra đòn gắt như đời đâu.” - Rocky Balboa, Rocky IV.*

Chắc vài đứa chúng mày đã nhận ra câu trích này trong Rocky 6. Tao không nghĩ có một câu nào khác đúng hơn cho đàn ông! Có sự khác biệt rất lớn giữa cách sống của đàn ông và phụ nữ mà tao sẽ nói sâu hơn ở những chương sau. Nói chung tất cả những gì mày cần biết là không có **“kim bài miễn tử”** nào dành cho đàn ông đâu.

Một em gái trẻ đẹp sẽ ung dung ngồi trên đỉnh cao địa vị xã hội chỉ bằng việc tồn tại. Một đứa con gái 18 tuổi, với cơ thể hoàn hảo và khuôn mặt người mẫu, chưa từng bước chân vào phòng gym, thường xuyên xơi junkfood cả ngày, có thể cưới một tỷ phú vì sự bình đẳng về giá trị xã hội. Trên hết, nếu mọi việc không đi theo kế hoạch của cô ta, thì ả có thể mang thai. Qua một đêm thôi, cô ả đã có lý do để một thằng đàn ông phải hỗ trợ, chu cấp cho mình. Người thân trong gia đình, bạn bè và xã hội nói chung đều công nhận vị trí “Người Mẹ” và cho cô ta 4 năm sắp tới để nuôi nấng đứa bé. Một khi nó tới tuổi đi học, cô ta sẽ có lựa chọn mang thai lần nữa và lại đặt áp lực quan tâm chăm sóc cho gia đình đang lớn dần lên vào vai thằng chồng hoặc những thằng đàn ông có liên quan. Mặt khác, nếu một thằng chấp nhận trở thành người **“cha ở nhà”**

(Thỏ: đàn ông nội trợ, không đi làm) thì sẽ bị lãng mạ bởi những thằng đàn ông khác hoặc bạn bè và gia đình bên vợ. Những thằng đó thường bị gọi là “yếu kém” hoặc “bạc nhược”.

Là những thằng đàn ông, chúng ta không có đường tắt, không có nguy biện, không có **“kim bài miễn tử”** nếu mọi việc xuống hố. **Chúng ta tiến tới tuổi 18 theo một cốt truyện cực kì khác so với cánh chị em phụ nữ.** Chúng ta gầy gò, dễ đoán, nhu nhược, rẻ mặt, thất nghiệp, yếu đuối, dâm dục, và hàng tá thứ tệ lậu khác. Con trai ở tuổi 18 nằm gần đáy của nấc thang giá trị xã hội. Cánh chị em sẽ coi mày là thằng con nít và đám đàn ông khác sẽ coi mày là thằng nhóc hồn nhiên thiếu kinh nghiệm.

Chúng ta bắt đầu cuộc sống của người lớn mà không có mục đích hay định hướng rõ ràng. Khác với đàn bà vì họ biết họ muốn kết hôn, có con và ở trong căn nhà 4 phòng ngủ, đàn ông thì đối diện với thử thách phải bươn chải trên con đường gồ ghề ở tuổi vị thành niên. 18 đến 30 tuổi - giai đoạn 12 năm này sẽ mài dũa mày thành người hoặc hô biến mày thành thằng Nhật Nứa thất bại– Tất cả phụ thuộc vào hành động và quyết định của mày thôi con trai!

Nếu đời mày không ổn áp ở tuổi 25, thì sinh con đẻ cái chỉ làm tình huống tệ hơn. Nếu sự việc không theo như ý thì khi tới 28 tuổi không ai muốn cưới mày đâu. Nếu không suôn sẻ thì ở tuổi 30, sẽ không có con đàn bà giàu có nào tới và mua cho mày nhà và xe để được mày chịch đâu. Đàn ông được bố trí một cách khô hài ở độ tuổi mới lớn và không có đường tắt nào có thể sửa lại nó. Cách giải quyết duy nhất là cố gắng và học cách trở nên chủ động thay vì khóc lóc phàn nàn. Phần lớn mọi người đều không được sinh ra với thìa vàng trong miệng. Nếu mày là thằng có tài năng hơn người (ví dụ; kĩ năng bóng rổ như LeBron James) thì con đường đi tới thành công/cuộc sống tốt của mày cũng sẽ tương đương với những kẻ đọc cuốn sách này thôi.

Mục đích sống chính trong toàn bộ những năm đầu của đàn ông là cố gắng, kiến tạo, học hỏi và tiếp tục đứng vững trong giới hạn của

ý chí. Sau đó ráng trụ lâu hơn chút nữa cho tới khi trở nên vững chắc.

Cứ như thế, mày sẽ tạo cho bản thân mình một nền tảng tốt nhất có thể, cho cuộc sống thành công rực rỡ của thằng đàn ông. **Kể nhận ra mình nên đánh đổi độ tuổi thiếu niên và những năm tuổi 20s để xây dựng nền tảng cho những năm 30s, 40s, 50s sẽ mãi mãi thống trị thế giới!**

Đây là chất xúc tác cho căn bệnh trầm cảm ở đàn ông. Phần lớn những cu cậu 18 tuổi đầy lạc quan hoài bão sẽ tin rằng vào năm 25 tuổi chúng sẽ trở thành triệu phú và có 20 người mẫu vây quanh. Nhưng sự thật là phần lớn đàn ông sẽ chạm tuổi 30 chỉ với một ít tiến độ mà thôi. Những thằng dưới 25 tuổi đầy lạc quan hoài bão thì sẽ không chấp nhận đâu, nhưng những người 30 tuổi sẽ khẳng định việc này. Không có nghĩa mày chẳng thể thành công khi còn trẻ hoặc mày không nên thử...nhưng mày nên đón nhận sự thực, chịu đựng khó khăn và xây dựng tính kiên nhẫn thành vũ khí mạnh nhất của mày.

Mấy thằng Nửa dành toàn bộ những năm tuổi 20s để đi theo mô hình làm giàu nhanh, gái gú, tiệc tùng và những thứ tốn thời gian vô ích... sẽ khốn khổ gấp nhiều lần ở tuổi 30s. Nếu bài học này không được tiếp thu và mày tiếp tục chơi ngu như thằng Nửa ở những năm 30 thì hậu quả sẽ kinh khủng đến độ mày không muốn nghĩ tới đâu.

Bệnh trầm cảm nam tính và tỉ lệ tự tử tăng lên không xảy ra một cách vô tình. Áp lực cuộc sống và sự cạnh tranh càng ngày càng căng thẳng theo năm tháng. Khao khát được như “*con nhà người ta*” đẩy đàn ông vào vòng lặp khủng khiếp của việc đủ đầy giả tạo trong cuộc sống, cho tới khi sự thật tung một quả giáng long thập bát chưởng vào mặt. Một chàng trai trẻ sẽ phải hi sinh những năm tháng đau đớn, lúc mà tất cả mọi người dừng dừng. Anh ta phải hành hạ khoảng thời gian đó để khai thác được **kho báu bí mật của việc sinh ra là đàn ông.**



Trong những trang sách còn lại, kho báu bí mật sẽ được hé lộ. Một vài người có thể đã phát hiện ra từ trước và những người khác có khi sẽ tìm ra được sự thông thái này ở trang cuối. Cho dù biết được bí mật nhanh hay chậm thì cuộc sống của mày chắc chắn sẽ ngàn lần khác biệt so với trước kia đấy.

*“Chúng tôi được dạy để tin rằng một ngày nào đó tất cả chúng ta sẽ trở thành triệu phú, ông hoàng điện ảnh hoặc chiến thần futures mua xanh bán đỏ: )) (một dạng đánh đòn bẫy, chơi bạc tài chính). Nhưng hồng có đâu. Chúng ta đang từ từ nhận ra sự thật ấy. Và chúng ta rất, rất giận dữ.”*

- Tyler Durden, Fight Club

## **BẤT CỨ THẲNG ĐÀN ÔNG NÀO CŨNG CÓ THỂ TỪ 1 THÀNH 10.**

*“Anh không thể quyết định các con bài anh được chia, anh chỉ có thể kiểm soát cách anh đánh chúng mà thôi”*

- Randy Pausch.

Dù mày được sinh với chiều cao tận 1m93, người Thụy Điển, có cơ thể đẹp như một vị thần, với con cak khiến bầy ngựa cảm thấy nhục nhã, hoặc mày không có những thứ kể trên thì trò chơi vẫn theo luật cũ. Về mặt tự nhiên, người đàn ông sinh ra có tất cả và nếu nhiều hơn nữa sẽ cảm thấy đời dễ dàng hơn, đặc biệt là ở lúc thời gian đầu, nhưng cuộc sống lại chính là trò chơi mang tên “không dùng đến thì vứt.”

Một thằng đàn ông sinh ra với cơ thể hoàn hảo nhưng lại uống rượu, hút hít và xơi đồ ăn rác, sẽ không đời nào nhìn ngon như một thằng có cơ thể tầm thường nhưng đầu tư 10 năm tập gym và ăn uống sạch sẽ, lành mạnh. Dĩ nhiên, không có gì ngăn thằng đẹp trai may mắn trên làm những việc có lợi cho nó (tập gym, ăn lành mạnh...). Nếu nó làm thế thì những đứa khác khó mà cạnh tranh được. Nhưng tại sao phải cạnh tranh? Để đạt được cuộc sống tốt đẹp của đàn ông, mày không cần phải đập thằng khác xuống hố xí. Đây là game tổng dương, tất cả cùng thắng! Sự thật là có những thằng khác đẹp trai hơn mày, cao hơn mày hoặc cơ bắp cuộn cuộn...nhưng tất cả đều vô nghĩa với cuộc sống của mày. Hành trình của mỗi người mỗi khác, độc lập, và chỉ hợp lí như câu trích trên: mày sẽ đánh lá bài được chia này như thế nào?

Sự di truyền đã và đang là cái ung nhọt đối với sự tồn tại của nhiều thằng đực rựa. Nhìn thấy những ku khác có điều kiện tốt hơn khiến chúng cuốn mình vào nỗi tự nhục và không bao giờ thử cố gắng

chơi con bài được chia một cách tốt nhất có thể. Điều này dẫn tới một cuộc sống không hoàn thiện và chúng bắt đầu oán trách đời, rằng Chúa đã bỏ rơi chúng. Đây là những thằng ngồi cắm mặt vô cái điện thoại để chơi game, gất gồng và oảng khan tiếng với người khác rằng *“làm vậy để làm cái rì, để được cái chi?”* - *“Hodl Coin dài hạn cc gì mãi mà đéo lên, bố đánh futures ăn xối được nhiều hơn nè”*, mỗi lái người khác với một cô gái tệ hại vì một lý do nào đó mà nó không thể chịu được việc thằng bạn có quyền tự do chọn lựa gái xinh, trẻ đẹp hoặc nói với một thằng ngu ngốc nào đó mò đến hỏi han bí kíp tán gái: *“Mày đéo tán được con đó đâu ku”*.

Trở thành một thằng như [Nhật Nửa](#) chính là nỗi thất bại lớn nhất. Lá bài được chia không định nghĩa được mày như thế nào, sẽ ra sao. Có rất nhiều phương pháp phát triển bản thân và thằng nào cũng có thể biến mình từ 1 thành 10 với đủ kiên nhẫn và chăm chỉ. Đọc đi, mày sẽ nhận ra đời này không tệ như mày nghĩ. Đùmija di truyền, đùmija điều kiện kinh tế hoặc cơ hội xung quanh, bất kỳ thằng nào cũng có thể trở thành phiên bản tốt đẹp hơn thông qua phương pháp tích lũy aka hòn tuyết lăn, snowball effects.

## **SỰ TÍCH LŨY HAY LÀ TÍCH TIỂU THÀNH ĐẠI**

Một thuật ngữ được dùng liên tục bởi Team Sky. Khái niệm đi theo hệ thống rất dễ. Thay vì thử tạo ra những cải thiện to lớn và không thực tế, hãy cải thiện hàng trăm thứ khác một phần trăm mà thôi, rồi để thời gian làm việc. Nói cách khác: **tích tiểu thành đại**.

Thật phi lý khi nói rằng ai đó có thể tăng 12-13cm chiều cao thông qua cải thiện bản thân, điều này ai cũng biết (hay mày đủ tiền và muốn đi phẫu thuật kéo giò?). Nhưng mang một đôi giày có đế cao hơn 3cm, là việc mà nhiều ông hay làm, kể cả những người đã được coi là cao lớn. Đạt tới ngưỡng cơ bụng 8 múi với quả ngực như Arnold có thể sẽ ngoài tầm với, nhưng xông pha vào gym 5 ngày 1 tuần và đạt được thân hình to dày hơn người thường thì thằng nào cũng làm được.

Ý chính ở đây, không phải là trở thành tốt nhất ở mọi mặt, mà là trở nên toàn diện và đa chiều. Nếu chỉ tập trung vào một mặt thiếu sót, thì cả đời này mà sẽ bị dày vò. Hàng triệu thằng đàn ông khắp trái đất ở quá khứ, hiện tại và tương lai, đã, đang và sẽ than vãn về chiều cao của chúng như thể nó là điều duy nhất có nghĩa lý. Chúng như một đám hươu cao cổ, buộc phải giành nhau thức ăn từ trên cành cao, để đạt được quyền giao phối và sinh tồn cơ bản vậy.

Thực tế lại là điều ngược lại, ai sinh ra với 1 điểm có thể làm những bước sau để đạt được vị trí điểm 10 trong mắt công chúng (**Ghi chú: những bước khác/thuật ngữ không quen thuộc sẽ được giải thích ở các chương sau trong sách.**)

## **1/10**

Ăn lành mạnh và tập gym trong 4 năm, tăng thêm cơ cùng với giảm tỉ lệ mỡ cơ thể. Làm vậy sẽ rèn ra một body rất Okela với khuôn mặt săn chắc hơn. Tỉ lệ mỡ thấp là chìa khóa để có khuôn mặt thu hút cho phái mạnh. Một body có mỡ cơ thể dưới 10% sẽ đưa mày vào top 5% đàn ông với khuôn mặt thu hút. Tập thêm cho khuôn to hơn và kết hợp với cái trên sẽ đưa đến kết quả đời.

## **5/10**

Một mình bước trên thôi đã cho mày 5 trên 10 điểm, bất kể ngoại hình hoặc mặt yếu nào khác. Nếu 75% đàn ông thời này đều thừa cân, thì một thằng có thân hình săn chắc sẽ nằm ở điểm 5, nói cách khác, đạt điểm trung bình.

Từ đây một gã có thể mở rộng tầm cải thiện bản thân ra hơn. Cơ thể không phải là thứ duy nhất mà có thể cải thiện được. Trường phái Orthotropics và các bài tập cổ/vùng dưới cằm sẽ giúp cải thiện khuôn mặt, cho ra kết quả bất ngờ. Các khái niệm này sẽ được giải thích sâu hơn ở những trang sau. Ngay bây giờ, mày chỉ cần tin rằng cách này có thể biến mình từ 5 điểm thành 7 điểm.

Tại sao điểm không cao hơn nữa nếu mà sở hữu thân hình lẫn khuôn mặt đẹp đẽ rồi? **“Trai tài, gái sắc” chứ éo phải “gái tài, trai sắc”** – nhớ nha ku! Nếu là phụ nữ, mà chắc kèo sẽ ăn trọn 10/10 điểm con mẹ nó luôn, nhưng chúng ta đều biết rằng **đàn ông được xếp hạng cao hơn dựa vào những phẩm chất khác ngoài ngoại hình**. Khả năng chu cấp được chị em phụ nữ để mắt tới hơn là đẹp trai.

## **7/10**

Điểm 7 trên 10 là vùng điểm vàng. Đây là khi mà cuộc sống của mà thay đổi rục rờ. Thực tình thì quyển sách này dành tận một chương bàn luận về chủ đề điểm 7.

Đây là lúc mà ta nên bớt tập trung vào ngoại hình và dồn nó vào việc trở thành một gã toàn diện. Một khứa thành đạt và giàu có sẽ luôn được đề cao hơn trong tầng lớp địa vị xã hội, bởi cả đàn ông lẫn đàn bà. Đạt được thành công/bất kì mức độ giàu có nào sẽ cộng cho gã đàn ông thêm 1 điểm và trong trường hợp cực kì giàu có, thêm 3 điểm. Gã triệu phú điểm 7/10 sẽ nghiêm nhiên trở thành 10 trong mắt phụ nữ. Một gã điểm 5/10 kiếm được hơn vài trăm ngàn đô sẽ trở thành điểm 7.

Một gã kiếm tiền kha khá đủ để chi cho gia đình (có thể £50,000/năm) sẽ được xem là một lựa chọn, có thể gọi là trưởng thành, tự chăm lo được cho bản thân! Không có gì quá to tát nhưng gã có thể tăng 1 điểm trong mắt mấy con nhỏ thấp giá hơn, còn trong mắt những đứa cao giá hơn thì hẳn không mất điểm nào, đây vốn dĩ là vậy. Một gã đàn ông bình thường có thể không sở hữu tài năng sáng tạo cần thiết để đạt được tiền tỷ hoặc chục triệu đô, nhưng chăm làm và cố gắng, sẽ đưa họ đi đủ xa. Ai cũng có thể đạt mức lương £100,000 đến £250,000 mỗi năm nếu chịu làm việc cần mẫn và hi sinh những thứ khác. Một gã điểm 7/10 kiếm £250,000 mỗi năm sẽ được lập tức xem là kẻ chiến thắng trong mắt đàn ông lẫn đàn bà rồi, điểm 8 hay điểm 9 quý giá thì tùy thuộc vào giám khảo là ai. Một người phụ nữ đã được tiếp xúc với những gã cao

giá sẽ xem may là điểm 8, mặt bằng chung công chúng sẽ xem may là điểm 9, cuộc sống đã rất tốt nếu may muốn dừng lại ở mức này.

## **9/10**

Bằng cách nào 1 gã có thể leo lên đỉnh cao giới hạn của điểm 10/10? Hãy thực hiện 1 trong 2 cách sau. Hãy làm một tên cao 193cm, đẹp trai, giàu có và có thân hình hoàn hảo hoặc như phần lớn người khác: làm theo những cách như trên và thêm vào đó những phẩm chất nội tâm và ngoại tâm.

Khiếu hài hước, sự tự tin, sức hút, trí tuệ, văn hóa, giỏi về lĩnh vực nào đó...

Không có nghĩa là may không thể trở thành một thằng hoàn hảo. Một gã tự tin, ăn mặc đẹp, vui tính, lạc quan, có khả năng lãnh đạo, giàu có và hay quan tâm sẽ đạt điểm 10 trong mắt của nhiều anh em, chị em. Tuy nhiên, điểm 10 tuyệt đối thì lúc nào cũng cần sự ảnh hưởng của ngoại hình.

Điều quan trọng là không nên đặt vẻ bề ngoài quá nặng, nhưng phải nhận thức được tầm quan trọng của nó với những cơ hội/may mắn trong cuộc sống.

## **10/10**

May thấy đấy, bất kể may xuất phát từ vị trí nào trong cuộc sống thì đều có cách để leo cao hơn. Không có nghĩa may phải là thằng đầu tiên đạt đến đỉnh cao nhân sinh, mà hãy đảm bảo rằng may tự thúc đẩy bản thân tiến gần đến cực hạn. Tại sao phải dày vò bản thân vì may được chia lá bài xấu trong khi may có thể chơi nó tốt nhất có thể và làm cho cuộc sống mai sau tốt hơn bây giờ?

Cuộc sống của đàn bà giống như việc đặt cược vào con ngựa nhanh nhất có thể trên đoạn đua ngắn. Nếu không với được con ngựa đó, thì phải dùng tới chiến thuật khác. Đó là lý do tại sao phần

lớn phụ nữ hay chọn phẫu thuật, họ suy ra được kết luận mà tao đã rút ra trước đó. Cuộc sống của đàn ông thì giống như một đoạn đua dài và luôn có những lúc quanh co khúc khuỷu, lên voi xuống chó, tường cao hào sâu, và muôn vàn thứ khác. Mà không phải là người nhanh nhất? không vấn đề gì cả! vì sẽ còn nhiều rào cản khác phù hợp với điểm mạnh của mày. Một thằng cao ráo đẹp trai nhưng óc chó sẽ ngã gục trên game đời, nếu hấn không chịu nghĩ ra cách gì khác. Đồng lương không được tăng, tài sản kếch xù là giấc mơ xa vời, hấn sẽ luôn cần một ông chủ chỉ bảo hấn phải làm gì và việc thiếu đi kĩ năng xã hội sẽ ngăn hấn quen được một cô nàng cao giá, người có thể đang tìm kiếm những phẩm chất khác ngoài ngoại hình.

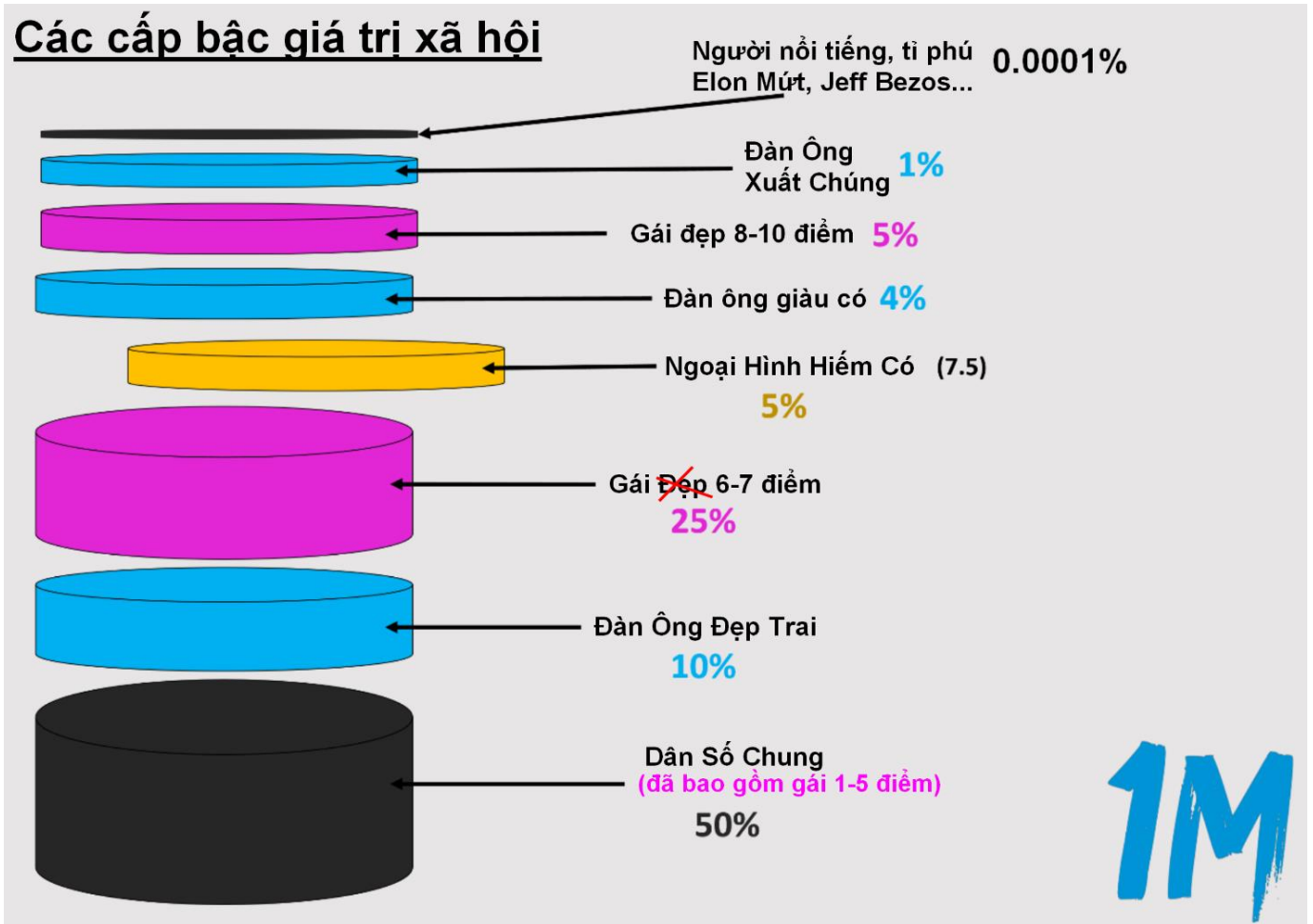
## GIÁ TRỊ XÃ HỘI

Giá trị xã hội là một thuật ngữ có thể mày đã từng nghe qua nhưng chưa hiểu rõ nó. Một điều nên nhớ về giá trị xã hội, là cánh chị em phụ nữ đều biết rõ giá trị của họ và sẽ tận dụng triệt để. Phụ nữ sẽ luôn hện hò với gã trên cơ hoặc ngang cấp họ. Tao nhắc lại, phụ nữ sẽ chỉ luôn hện hò với gã trên cơ hoặc ngang cấp họ mà thôi.

Nắm rõ được sự thật này sẽ giúp mày triển khai kế hoạch game đời rõ ràng hơn bất cứ thứ gì mày từng biết trước kia. Nếu mày không thu hút được những cô em ngon ngọt thì hệ thống giá trị này vẫn vận hành hoàn hảo, đơn giản là giá trị của mày không ngang cấp với họ và 100% không cao hơn họ. Giá trị xã hội là thước đo tuyệt vời cho đàn ông. Nó luôn thẳng thắn một cách cực đoan để cho mày rõ những gì mà mày nên biết, và nó sẽ hỗ trợ cho sự tiến bộ của mày. **Chúng ta đang sống trong một thế giới giả tạo, họ sẽ ban phát lời khen rằng mày là một người đặc biệt ngay cả khi mày là một [thằng Nửa](#) thất bại vô dụng.** Giá trị xã hội sẽ phác họa một cách trắng đen về cách xếp hạng xã hội và nói lên lý do tại sao mọi thứ không đi theo hướng của mày trong xã hội lẫn mối quan hệ.

Dưới đây là biểu đồ cấp bậc giá trị xã hội (2020/2021)

Hãy cùng nhau phân tích biểu đồ này, giải thích ý nghĩa của mỗi phân khúc và liên kết của nó đối với bậc tiếp theo sau đó... xác định địa vị/định hình giá trị của mày trên thang bậc.





## **Dân số chung (50%)**

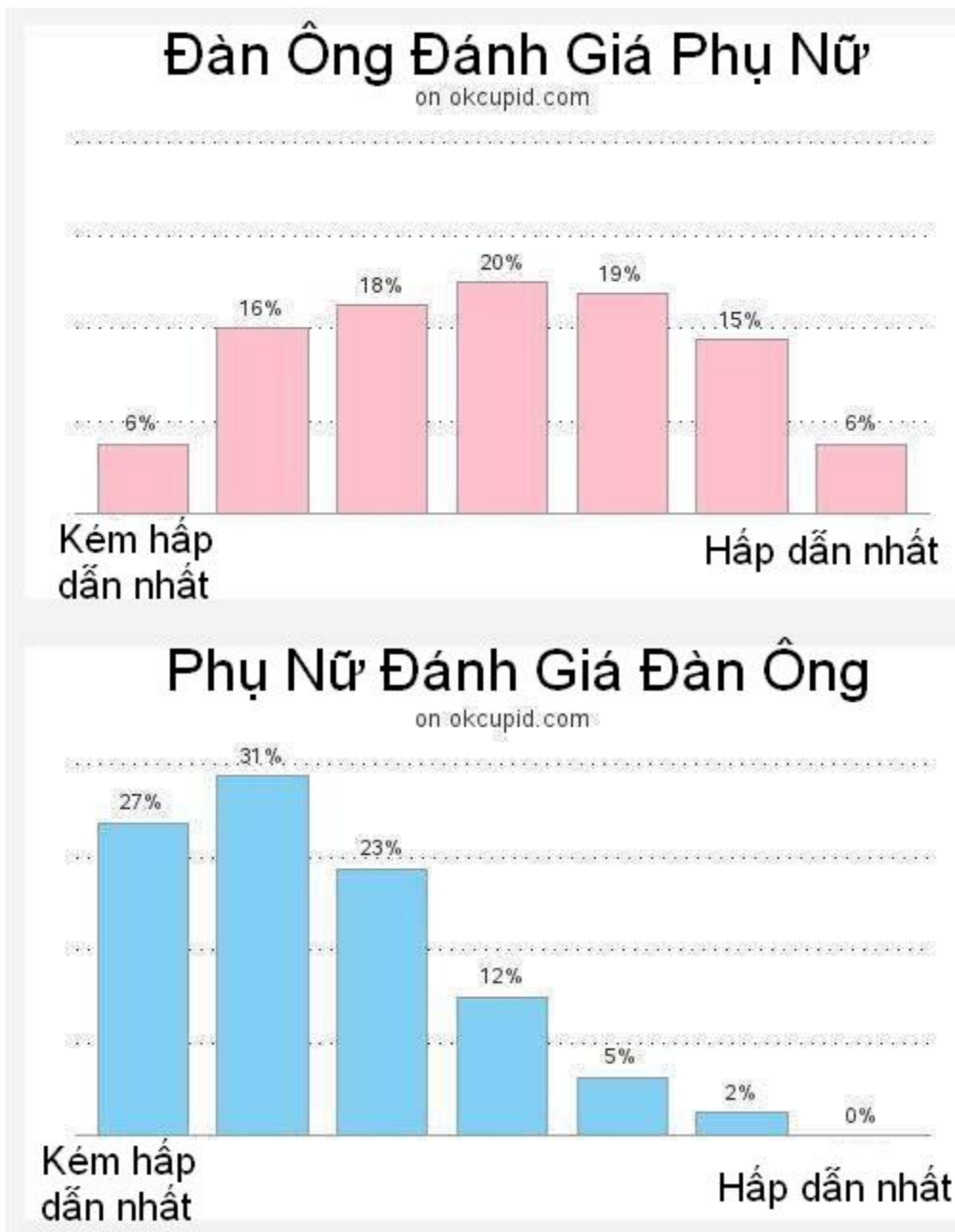
Cục 50% này là tất cả những người mà đi ngang qua trên phố mà không để ý gì tới, họ “đến với cuộc đời và điếm danh cho đủ số”. Chúng có thể là đại đa số mấy thằng đực đang đọc cuốn này, nhưng đừng lo bởi vì đây chỉ là tạm thời nếu mà có một chút hoài bão gì đó. **“Những kẻ trung bình” hoặc tất cả ai ở dưới đáy của khối này hay dính chặt lại với nhau.** Đây là đám người tập trung vào hôn nhân, con cái và tài sản thế chấp cứ như cả đời họ phụ thuộc vào chúng. Họ cưới sớm, họ ám ảnh về việc kiếm được người ấy (Một thằng mang tâm lý khan hiếm, cho rằng trên đời chỉ có duy nhất 1 cô gái sinh ra dành cho mình) và toàn bộ giá trị của họ tập trung vào việc được ai đó mong muốn. Mấy con nhỏ từ điểm 1 đến 5 đi tôn thờ người nổi tiếng, trai đẹp hoặc bất kể thứ gì chúng không thể với tới. Chúng là những đứa mà tụi bây thấy ở buổi biểu diễn của One Direction. Đám đàn ông ở cấp này nhìn chung không có hoài bão, hài lòng với việc ngồi ghế phụ trong đời, đeo quan tâm tới sức khỏe và coi đàn bà như phần thưởng hơn là con người với nhau. Chúng sẽ tôn thờ gái đẹp và thường sẽ theo dõi họ trên mạng xã hội, mấy con uốn éo trên OnlyFans được nuôi sống nhờ những thằng này đấy.

## **Đàn ông đẹp trai (10%)**

Nói tới đàn ông đẹp trai thì có một ngộ nhận trầm trọng. Đại đa số đàn ông tin rằng những gã này nằm ở cực cao trên tháp xã hội và có thể hút được bất kỳ em ghê nào họ muốn. Trên thực tế, những thằng này vẫn nằm ở bậc thấp mà thôi.

**Editor sân si: Đàn ông đánh giá sắc đẹp của đàn bà một cách khách quan. Dù một thằng ghét học máu một ả đẹp gái nào đó, thì gã vẫn công nhận rằng ả đẹp và tại sao gã ghét ả lại là một vấn đề tách biệt khác. Còn đàn bà đánh giá sắc đẹp của đàn ông một cách rất chủ quan, dựa vào cảm xúc là chính. Tức là nếu ả thích mà rồi,**

thì mày xấu vcl cũng thành đẹp, ả sẽ tìm mọi lý do để tự hợp lý hóa (backward rationalize) nhan sắc của mày. Một câu vui vẻ khác là “gái đã thích mày rồi thì lỗ chó nó chui cũng lọt”. Ngược lại, nếu mày đã bị ghét thì dù đẹp trai đến cỡ nào đi nữa cũng sẽ thành dòi bọ trong mắt ả. Tặng tụi mày cái biểu đồ nghiên cứu trên trang web hẹn hò okcupid về cách hai giới tính đánh giá nhau khi chỉ vừa xem mặt nhau. “Trai tài, gái sắc” – nhớ kĩ câu này nha! Đàn ông được đánh giá bằng tài năng!



Đàn ông đẹp trai có thể ngủ với **gái dưới 5 điểm** một cách dễ dàng. Hẳn sẽ trên cơ bất kỳ thằng đồng cấp 5 điểm hoặc thấp hơn. Thỉnh thoảng gã này sẽ ngủ được với một vài em điểm 6 và 7 và dành phần lớn thời gian chạy theo những em này. Trước đó, tao có nói về “*thang đo độ hiếm*”. Gã đàn ông đẹp trai chính là nạn nhân của sự khan hiếm cục bộ. Phần lớn những thằng này không phải David Gandy, thay vào đó chúng chỉ đẹp trai ở mức làng xã chứ chưa lên tới thành phố. Những người ở cục bộ và dân số chung tôn thờ những thằng này như vua. Điều này tăng bốc cái tôi và khiến chúng lầm tưởng mình đang ở trên đỉnh giá trị xã hội. Tụi con gái trên chúng sẽ thuộc phân khúc 6-7 điểm và những gã đẹp trai này xem mấy con đó như điểm 9 hoặc 10 bởi vì trong một chỗ nhỏ hẹp, thì chúng là vậy. Ở mức rộng hơn đối với một gã thành công thì đám gái trên chỉ là 6-7 điểm mà thôi bởi vì gã đã từng trải nghiệm qua gái 10 điểm. Nhưng phần lớn đàn ông đẹp trai đều không biết những chuyện đang xảy ra bên ngoài thế giới nhỏ bé của họ đâu.

Đây là lí do tại sao đàn ông đẹp trai hiếm khi thành công, bởi vì chúng đang quá vẩn vơ với việc dí theo mấy em 6-7 điểm mỗi ngày và tự gọi bản thân là “*rân chơi*”. Thực tế thì chúng bị cười nhạo bởi những thằng đang ngồi ở trên, nơi mà nhiều em gái 6 và 7 liên tục đeo đuổi. Những thằng nằm ở trên đỉnh hiểu được vấn đề: để thu hút phụ nữ có giá trị cao nhất, mày phải mặc kệ tất cả, tập trung vào cuộc sống và bản thân rồi tới một ngày thì ới giờ ới nhé, các cô gái điểm cao sẽ chạy theo mày.

### **Gái điểm 6 – 7 điểm (25%)**

Những đứa con gái ở mốc điểm này thường có cuộc đời khá ổn. Họ không được tôn thờ như những cô 10 điểm thế nên họ có thể sống mà không bị tiếp cận và nhận 50 tin nhắn mỗi phút. Một cô gái điểm 6-7, đặc biệt là gái điểm 7, có thể thu hút hầu hết mọi thằng đàn ông khắp địa cầu. Kể cả người nổi tiếng sẽ ngủ với những cô nàng này nếu có cơ hội. **Họ thường sống chung với những gã giàu có nhưng không quan tâm tới sức khỏe, ngoại hình. Hoặc đàn ông với ngoại hình đẹp đẹp một chút nhưng không giàu. Gái 6 và 7 biết rằng những gã xuất chúng và đàn ông tầng cao**

**nhất sẽ ngủ/hẹn hò với họ một lúc rồi bỏ đi.** Gái 6 7 điểm tận hưởng thời gian của họ trong hào nhoáng nhưng biết rằng cánh cửa cơ hội của mấy ẻm là có giới hạn. Mấy em này cặp đôi và đẻ con trước tuổi 28 với đàn ông được đánh giá là hàng hiếm trong khu vực nhỏ. Anh ta có thể là bác sĩ với mức lương £100,000/năm với thân hình trung bình. Điều này đặt anh ta ở vị trí dưới đáy của cấp đàn ông giàu có vì £100,000/năm không được vinh quang như nó đã từng. Những người nằm ở dưới phân khúc đàn ông giàu có sẽ xem £100,000 cứ như là triệu đô vậy, đó là lý do tại sao gã này dù có thân hình bình thường, chút ít hoài bão, thiếu tính toàn diện mà lại được xem như thể đàn ông ở đỉnh cao. Những cô này có thể cặp với một tên nghiện gym với gene tốt và có công việc bình thường. Một gã PT kiếm được £40,000/năm hoặc một tên kế toán cao ngều 196cm.

### **Đặc điểm ngoại hình hiếm có - điểm 7.5 (5%)**

Tập hợp này áp dụng cho cả nam lẫn nữ. Những người này được tôn thờ bởi phần đông người đời nhưng thiếu những phẩm chất toàn diện để leo cao hơn. Phần lớn những người ở mục này là giấc mơ tình dục đối với giới tính còn lại. Có lẽ đó là một người mẫu thể hình với body hoàn hảo, một model nam có nhiều nét đẹp với góc mặt tuyệt đỉnh, một cô em với quả mông mọng nước, vú bự hoặc có khuôn mặt như thiên thần.

Bất kể sở thích của mày ra sao, chắc chắn sẽ có một người nào đó trong vùng này khiến mày thêm đến điên dại. Một cô em với khuôn mặt bình thường, công việc tầm thường, tính tình mát nét nhưng lại sở hữu tỉ lệ eo với hông siêu khủng, sẽ được xếp vô phân khúc này và có một cuộc sống sung sướng đến ai tin nổi. Tất cả mấy thằng đực sẽ muốn ngủ với cô ta, những gã giàu có sẽ theo đuổi để được dẫn ả vào lối đường.

Phân khúc đặc điểm ngoại hình hiếm có này khá quan trọng với mọi thằng đàn ông. Trở nên giàu có và toàn diện khá là khó, **nhưng**

**đạt được thân hình bốc lửa là việc mà chúng ta có thể đạt được trong 3-5 năm chịu khó tập luyện.** Khi một thằng đàn ông đạt được đặc điểm ngoại hình hiếm có thì cứ như là hack được game, vì thế, có sự khác biệt trên biểu đồ. Một gã từng bị xếp trong vùng dân số chung (vùng đáy 50%) lập tức vượt mặt những gã đẹp trai, gái điểm 6 và 7 và sẽ ngang đẳng cấp cùng với chị em sở hữu đặc điểm hiếm có khác. Hắn được xếp hạng cao hơn những gã đẹp trai vì 2 yếu tố, thứ nhất là quyền lực, thứ hai là khi một người đàn ông nhìn sắc gọn, mặt của anh ta sẽ nhìn tốt hơn, cho nên với sự kết hợp này, anh ta đứng ở vị trí cao hơn những gã đẹp trai mà ồm nhách.

### **Đàn ông giàu có (4%)**

Tập hợp này tuy nhỏ nhưng rộng. Có thể là đàn ông có mức thu nhập từ £100,000/năm cho tới £100,000,000/năm. Những gã nằm ở cận đáy trong mục đàn ông giàu có, được xã hội khen ngợi, nhưng những kẻ giàu hơn coi họ như thường dân và gái điểm 8,9,10 coi họ là trung bình. Đàn ông giàu có chỉ như thế! ngoài giàu thì không có gì khác. Đúng vậy, họ thông minh, có sức tập trung và dồi dào động lực... **nhưng sức khỏe thể chất và ngoại hình của họ không nổi trội và họ chỉ phụ thuộc toàn bộ vào túi tiền của bản thân mà thôi.**

Những gã này sẽ cười vào mặt những thằng đẹp trai đang chạy theo mấy con ghê 6-7 điểm, mặc dù họ làm y như vậy với những em gái 8-9-10 điểm và họ xem những người phụ nữ kia như là cái mảnh ghép cuối cùng/một huân chương. Đó là lý do tại sao đàn ông lại phải giàu có đúng không?

Những gã giàu có không với lên tới mức cao hơn vì một số lý do nhưng họ có thể dễ dàng leo lên cao hơn nếu đơn giản chịu đầu tư cống hiến thêm vài năm nữa cho việc phát triển bản thân.

## **Con đực xuất chúng (1%)**

Đây là mức ưa thích nhất của tao bởi vì nó là một level tuyệt vời. Người nổi tiếng và tỷ phú có rất nhiều áp lực danh tiếng mà họ phải đối mặt, nhưng thằng đàn ông xuất chúng có thể sống một cuộc đời hoàn hảo mà vẫn ẩn mình khỏi radar. Con đực xuất chúng là một gã toàn diện đã thành thạo cả **ba yếu tố chính: thành công, có của/tài nguyên và thể chất (success, assets and fitness)**. Một người đàn ông giàu có, cuộc sống chất lượng với một thân hình bốc lửa có thể thu hút bất kì phụ nữ nào anh ta muốn. Hiển nhiên, anh ta còn nhiều phẩm chất khác, nhưng ba yếu tố kia là thành phần chính tạo nên chỗ đứng của anh ta.

Nhiều thằng giàu tin rằng giàu có chính là chìa khóa, nhưng một ông già 60 tuổi đầy của cải và nghĩ rằng mình có thể ngủ với gái 10 điểm là một việc điên khùng. Đây là lí do tại sao lại rất quan trọng khi tận dụng tuổi thiếu niên và những năm tuổi 20 để đạt được thứ gì đó cao siêu. **Một gã xuất chúng là người đạt được lợi thế của đàn ông vào độ tuổi 30-50 với tuổi trẻ, ngoại hình, tiền tài và một cuộc sống được hoàn thiện đầy đủ.** Mặt khác, đó có thể là một người đàn ông giàu với trí tuệ cao siêu, tuổi trẻ, biết nói 5 ngôn ngữ thuần thục và đi du lịch thường xuyên. Ví dụ vừa rồi là một người đàn ông toàn diện nhưng có thể không có ngoại hình nổi trội, nhưng mặt bằng chung thì anh ta vượt trội so với tổng thể dân số nam. **Ý tưởng ở đây là tăng độ hiếm có của mày lên tới một điểm mà cực kì khó để thay thế hoặc sao chép mày.** Chiến thuật này sẽ giúp mày đoạt được tình cảm của phần lớn phụ nữ đẹp và những gã khác sẽ tự nhiên xem mày như một hình tượng lãnh đạo trong xã hội. Cả ba yếu tố được tổng thể chấp nhận và giúp mày trèo lên địa vị con đực xuất chúng dễ hơn.

## **Người nổi tiếng & tỷ phú (0.0001%)**

Họ là ngôi sao thể thao, diễn viên, Jeff Bezos, Elon Mút, a guộc CZ... những kẻ thậm chí có nhiều tiền hơn cả một quốc gia cỡ nhỏ. Rất khó để cạnh tranh với những ông kẹ này.

Khi có một video ghi lại những pha chơi nổi bật của mày trong trận bóng hoặc đài thể thao bàn luận về số tiền mày kiếm được thì thật khó để không được tôn trọng và được theo đuổi bởi tất cả mọi người.

Trở thành tỷ phú hoặc nổi tiếng không nên là mục tiêu của mày, cuộc sống của một gã xuất chúng còn sung sướng hơn đấy. Nếu sự thành công kéo mày tới đẳng cấp của tỷ phú thì xin chúc mừng nhé, nhưng nếu phải cố gắng cày như chó cả đời và phải chết trước khi được trải nghiệm thú vui nào đó thì...không vui chút nào đâu con trai!

Một gã xuất chúng có thể trữ vài chục triệu đô trong tài khoản, có tất cả loại đồ chơi, em ghê 10 điểm trong vòng tay, cơ thể hoàn hảo, sức khỏe, được nghỉ ngơi ngày cuối tuần và có 6 chuyến du lịch mỗi năm. Tao thà chọn cuộc sống như vậy còn hơn phải làm việc 18 tiếng mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần rồi về với Tào Hóá ở tuổi 59 vì bị bệnh tim.

Vấn đề với xã hội ngày nay là chúng ta đang chơi trò chơi “*cái này/hoặc cái kia*” với tính cực đoan. Ví dụ:

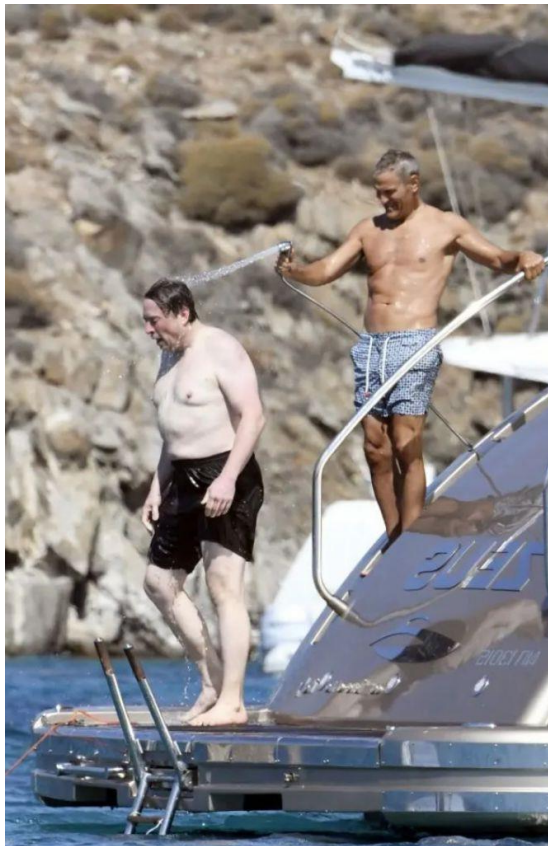
*“Bạn muốn trở nên giàu có hay hạnh phúc?”*

Hạnh phúc và giàu có tuy không đan xen với nhau, chúng còn không phải là hai thái cực. Người ta hay nói tiền không làm mày hạnh phúc, cho nên người giàu không thể hạnh phúc. Cả hai thứ không đối lập với nhau, chúng không phải nóng với lạnh thì mắc đéo gì phải mất xích chúng lại vậy?

Tiền vào đồng của cải hào nhoáng và dành cả ngày làm việc rồi kệ mẹ sức khỏe của mày đi, rồi hoocmon trong người mày sẽ nhanh chóng đập vào mặt mày chứng trầm cảm. Trái ngược với cái trên, trở thành một doanh nhân thành đạt có £30,000,000 trong ngân hàng, cuộc sống gia đình tốt, sức khỏe dồi dào, đi nghỉ dưỡng khắp thế giới, không quan tâm đến hóa đơn và stress không có trong từ điển... là cuộc sống đỉnh cao vaicalon. Thức dậy mỗi ngày

mà không bị sếp hò réo, được làm việc bất cứ lúc nào mà muốn...thì bất hạnh là cái gì vậy, có ăn được khum?!

Đó là lí do tại sao gã đàn ông xuất chúng sống sướng. Cả thế giới cứ như sân chơi và không thứ gì nằm ngoài giới hạn của họ, trừ những món đồ chơi siêu đắt giá ví dụ như chiếc du thuyền 200 triệu Trump hoặc mua nhượng quyền nguyên chuỗi thể thao, nhưng ai mà quan tâm những thứ ấy khi mà có thể có những thứ khác? Tất nhiên, mà có thể vừa là một tỷ phú vừa là một con đực xuất chúng, nhưng phần lớn tỷ phú hầu như không có thời gian để làm gì khác trừ làm việc. Cứ nhìn vào Elon Musk, nếu ông tập tậ để độ lại body nữa thì ngon luôn, nhưng quan trọng là ông lấy đâu ra thời gian để vào gym đây?



Elon Mút

Có tiền là tốt, tuổi trẻ là tốt, thể hình là tốt, trí tuệ là tốt, căn nhà đẹp là tốt, những gã đàn ông xuất chúng về cơ bản xây dựng một cuộc



sống bao gồm nhiều mặt khác nhau thay vì chỉ tập trung phát triển một thứ đến đẳng cấp cao nhất và mặc xác những thứ khác.

Tóm tắt về giá trị xã hội:

1. Hãy trở thành một con đực xuất chúng nếu mày có hoài bão và động lực.
2. Đạt được thân hình hoàn hảo và đặc điểm thể chất hiếm có nếu mày muốn leo cao dễ dàng và một cuộc sống với nhiều lợi ích hơn.

## **CON ĐỰC DARWIN**

*“Không phải là kẻ mạnh nhất mới sinh tồn, mà là kẻ có khả năng thích nghi nhất với thay đổi”*

- Charles Darwin

Thế giới đã khác xa so với 10 năm trước và sự thay đổi tiếp theo đang tiến tới như vũ bão. Để tóm tắt về lý thuyết con đực Darwin, một thuật ngữ tao tạo ra khoảng 6 năm trước để mô tả nhu cầu phát triển bản thân hằng ngày cho phái mạnh. Chúng ta phải nhìn vào từng tiêu đề phụ tao đã tạo ra để dẫn vào thuyết này.

*“Cái gì đã từng được ca ngợi giờ lại trở thành một điều kiện người ta muốn mà làm – What was once praised is now expected”*

Đã có thời khi mà người đàn ông chỉ cần cái danh hoặc chức vị nào đó là chắc kèo anh ta sẽ kiếm được vợ. Vào những năm 1920s, một gã chỉ cần sở hữu ô tô đã thành trùm game vì cái xe đại diện cho sự giàu có kék xù. Vào những năm 1990s, mức lương 6 chữ số mỗi năm (£100,000 - £999,999) từng là tin giật tít thò lò, nóng sốt khắp làng trên xóm dưới. Ngày nay thì khác rồi, một gã bác sĩ có thu nhập 6 chữ mỗi năm, chạy chiếc Range Rover lại bị bơ cmn luôn, bởi những nhỏ 18 tuổi xinh đẹp kiếm được £100,000/tháng qua Một Chiếc Quạt (OnlyFans) trong phòng ngủ.

Hãy nhìn từ góc độ này:

100 năm trước, một cách ngược đời, cơ hội duy nhất của người phụ nữ để đạt được mục tiêu của ả là cưới được người đàn ông. Dù rằng cô đó thông minh, sáng tạo và chăm chỉ, anh chồng mới là người đi làm trong khi chị vợ được dặn hãy ở nhà làm nội trợ. Nếu ổng làm trong nhà máy, là tầng lớp trung lưu và nuôi sống được bản thân mình... thì đối với người phụ nữ, đó là một đối tượng rất tốt. Cô ta sẽ có được mái ấm, một gia đình và sẽ trở thành một người phụ nữ được kính nể trong cộng đồng.

Tua nhanh tới 2020 và bức tranh trở nên cực kỳ khác biệt. Cũng là cái ông ở trên, là một gã trung lưu và có thể nuôi sống bản thân. Người phụ nữ giờ đã được học đại học, có lịch trình tập gym hàng ngày, đầu tư vào cổ phiếu và có tài sản thế chấp (mortgage). Cô ta được tuyển vào làm cùng công ty với gã kia với tư cách là quản lý của gã. Lương của cô ta gấp đôi gã, cô ta được giáo dục tốt hơn, có nhà riêng nên không cần đàn ông và bởi vì tập gym, cô ta nhìn thật rạng rỡ. Gã kia bị cô ả ám ảnh, ả là người phụ nữ trong mơ của gã.

100 năm trước, họ cưới nhau, có con và anh chồng giữ toàn quyền trong gia đình. Còn bây giờ thì cô ta còn không thèm liếc nhìn gã, vì có hàng ngàn lựa chọn khác tốt hơn và cô ta có nhiều quyền lực hơn gã.

Hãy nhìn tình huống thứ hai:

50 năm trước, một cu nhóc 18 tuổi chân ướt chân ráo bước vào thị trường lao động. Cậu bị sai khiến, bị chê cười, được trả tiền ít hơn những người làm lâu năm và ý kiến của cậu bị phớt lờ. Sau 22 năm vật vã và nịnh bợ liếm giày, cậu có được văn phòng trong góc (note: ở nước ngoài người ta thích được ngồi ở văn phòng ở trong góc và những người có chức cao mới được ở trong văn phòng ấy) và đạt chức vụ quản lý cao nhất. Ở tuổi 40 cậu cảm thấy mình thành đạt và kiếm đủ tiền để được coi là giàu có.

Tua nhanh tới 2020 và mọi thứ quay ngoắt 180 độ. Cu 18 tuổi ngày nay có thể bỏ qua giai đoạn 22 năm cày cuốc và cho những người lớn tuổi hơn cậu ta hít khói bằng cách kiếm được £100,000/tháng, làm việc tại nhà chỉ qua Internet. Còn gã 40 tuổi có văn phòng trong góc chỉ kiếm được £80,000/năm, thấp hơn nhiều so với thằng nhóc 18 kia kiếm được trong 30 ngày. Bởi vì cắm đầu vào công việc trong thời gian dài, gã 40 tuổi kia nhìn thật tẻ nhạt. Thừa cân, bị áp lực, mệt mỏi, cuộc sống không tối ưu. Còn nhóc 18 kia có tuổi trẻ, thời gian, sức khỏe, thể hình và nhiều tiền hơn. Nó còn cả đồng cơ hội để kiếm bộn hơn và nhanh hơn nữa nếu muốn. Gã trẻ tuổi kia

rõ ràng là có cửa với phụ nữ hơn, cậu được những gã đàn ông khác chúc mừng và cuộc sống đối đãi cậu tốt hơn nhiều.

Điểm mà tao muốn nhấn gửi qua hai ví dụ bên trên là: **trò chơi đã thay đổi và sự cạnh tranh càng ngày càng gắt**. Chúng ta không những tranh đua với những gã khác mà còn với cả phụ nữ trong cùng một ngành nghề mà chúng ta từng phụ thuộc vào, để có vé mở cửa buồng ngủ của mấy ẻm. Chúng ta không chỉ không thể cạnh tranh với những thằng cùng tuổi khác, mà còn với bọn thiên tài công nghệ 22 tuổi trẻ măng, với mức lương hơn chúng ta nhiều lần trong khi hần chỉ đáng tuổi con cháu.

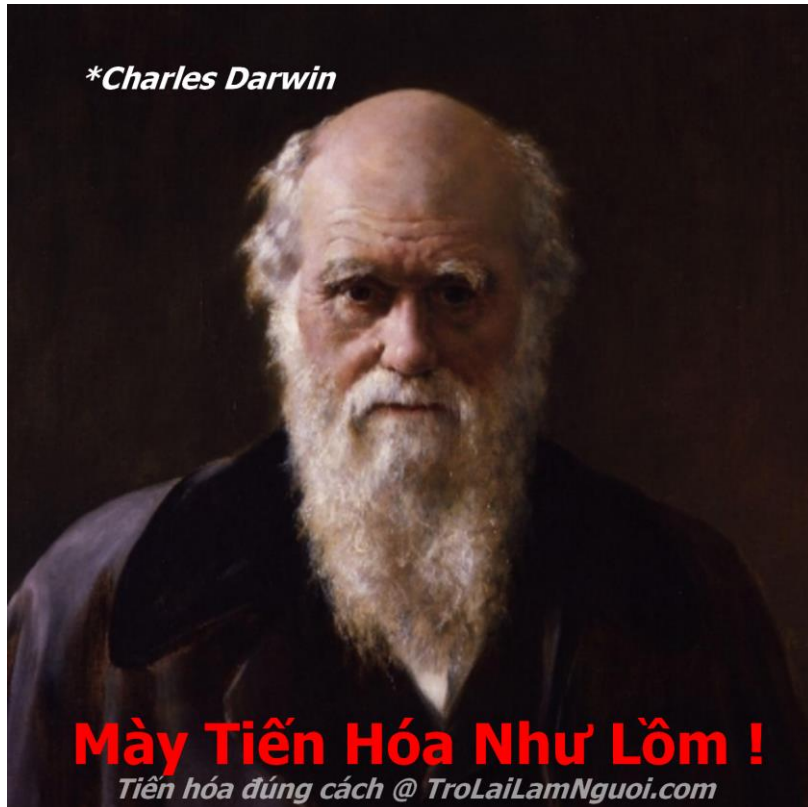
Từng có một thời gian đàn ông được bảo vệ. Chỉ cần chút cố gắng để đạt được cuộc sống tốt, chỉ cần đơn giản là làm đàn ông thì mày đã được công nhận là có sức hút, sẵn chắc, thành đạt, đầy đủ, thông minh, vân vân. Một hệ thống mà đàn ông từng phụ thuộc vào giờ đã sụp đổ và sự bất an của chúng ta đang bắt đầu hiện lộ. Như tao đã đề cập ở chương đầu, cuộc sống không còn được trao cho đàn ông và không dễ dàng nữa. Cánh đàn ông đang trắc trở gian nan để thích nghi, vì chẳng có sự hướng dẫn nào cho họ. Đây là lần đầu tiên trong lịch sử, người đàn ông 35 tuổi dễ dàng trở thành một thằng “loser” và bị áp đảo bởi những bà mẹ đơn thân 30 tuổi hoặc thằng nhóc 18 tuổi không có kinh nghiệm làm việc hoặc chứng nhận bằng cấp nào.

Câu trả lời là gì?

Không phải là kẻ mạnh nhất, mà là kẻ có khả năng thích nghi nhất mới tồn tại. Những gã có thể dịch chuyển trong địa hình mới, sẽ leo lên đỉnh. Những kẻ bị lập trình sẵn, mãi bám theo lề lối cũ sẽ bị bỏ rơi và tụt lại cùng với đám [Nhật Nửa](#) losers, vốn đang gia tăng một cách chóng mặt.

Phụ nữ trẻ thời này đang áp đảo đàn ông trên bảng điểm. Không quá khó để kiếm một phụ nữ sống trong thành phố với mức lương £100,000/năm, có nhà riêng, rất thông minh, được 3 kì nghỉ mỗi năm và có 50,000 người theo dõi trên Instagram, nhận được 100

tin nhắn mỗi ngày, 5,000 likes mỗi bài đăng và 20,000 lượt xem mỗi video. Tuy những dữ liệu này không quan trọng nhưng mà cũng mừng tượng được **cái tôi** của ả to đùng như nào rồi đấy. Cô em kể trên có thể mới 25 tuổi và đang làm cho những gã 25 tuổi khác nghĩ rằng mình có cửa, nhưng cô ta sẽ chỉ phải đi để cặp bồ với những hảo hán có danh vọng hơn hoặc một gã vận động viên triệu phú nào đó mà thôi.



**Câu trả lời là đàn ông chúng ta phải tiên hóa thôi ku!** Sẽ không còn thời gian cho mày ngồi rung đùi và tưởng bở rằng chỉ vì mày là đàn ông thì tự khắc được chịch và các lựa chọn ngọt bùi sẽ được dâng lên tận miệng. Không thể có những cơ hội nghề nghiệp ngon lành cạnh đào và được leo lên địa vị cao dễ dàng chỉ vì mày có mỗi con cak lỏ. **Nếu không chịu cố gắng phát triển bản thân từng ngày, trong thời thế khắc nghiệt ngày nay... mày sẽ bị bỏ lại phía sau rất rất rất rất rất rất nhanh.** Việc mày nên làm bao gồm một mảng nhiều yếu tố. Chúng ta nên cố gắng trở thành một người như danh nhân thời Phục Hưng (Renaissance Man), đây là những con đực xuất chúng đầu tiên; trở thành một gã đạt được thành tựu cao siêu ở muôn vàn trường phái khác nhau. Đối với đàn ông hiện đại thì phải là: thể hình, sức khỏe, tài trí, giàu có, tài sản, kĩ năng xã

hội, ngôn ngữ cơ thể, tập trung, tinh thần trâu bò, khuôn khổ mỗi ngày, từ bỏ thói quen xấu, hình thành thói quen tốt, có văn hóa học thức hơn, ăn mặc đẹp hơn, cải thiện vệ sinh cá nhân, du lịch nhiều, thạo 1 ngôn ngữ khác, và còn nhiều nữa. Đây chắc đã đủ để truyền tải được ý tưởng cho game mới. Những ai làm theo lời khuyên này sẽ được cực kì sung sướng trong những năm tới. Còn những [thằng Nửa](#) ngu si nào không phát hiện được thay đổi của thế giới ngày nay, sẽ cắm mặt vào điện thoại để bắn Pubg từ sáng đến tối, mang cả điện thoại vào phòng gym, sẽ đánh bạc ăn xổi được cái nồi chiên không dầu mà nghĩ rằng mình tài thánh, qua mặt được a guộc CZ (nhà cái)



*“Cái gì đã từng được ca ngợi giờ lại trở thành một điều kiện người ta muốn mà làm – What was once praised is now expected”*

## **HỆ THỐNG 7 ĐIỂM ĐỀU - S7S.**

Một cách mà phái mạnh có thể trở thành con đực Darwin, trở thành kẻ đi trước thời đại và đạt được địa vị Con Đực Xuất Chúng, là thông qua hệ thống 7 điểm đều - hay còn gọi là S7S.

S7S gói gọn trong 1 khái niệm dễ hiểu dễ biết. Người đàn ông không cần phải hoàn hảo ở tất cả mọi thứ, hoặc chỉ một thứ. Thay vào đó, gã nên cố gắng đạt được điểm 7/10 ở tất cả mọi thứ, hoặc nhiều thứ khác hết mức có thể để có thể tạo nên hiệu ứng tích lũy.

Một số đũa tui bây có thể đã quen thuộc với cuộc thi mười môn (decathlon). Mười sự kiện thi đua, tất cả đều khác nhau về tố chất cần thiết để trở nên xuất sắc, đây là một thử thách với khả năng thể chất của đàn ông ở mọi trường phái. Một gã có thể trở thành vận động viên mười môn nếu gã thua trò chạy nước rút bởi vì tạng người nặng, hoặc có khi là một vận động viên nhảy xa có tạng người nhẹ bông nhưng bật nhảy lại yếu hơn những vận động viên cao cấp. Những tài năng này có thể chuyển thể vào thể thao tổng hợp 10 môn, điều này sẽ tạo cơ hội cho kẻ đó làm một người toàn diện hoàn hảo.

Gã thắng cuộc thi mười môn không nhất thiết phải là người nhanh nhất, bự nhất, hoặc nhảy cao nhất, hấn chỉ cần thuộc top 5 của những tố chất liệt kê trên. Một người có chỉ số đều đặn có xu hướng leo lên đỉnh bởi vì cách tính điểm. Nếu mà thắng một sự kiện thì mà có nhiều điểm nhất, những kẻ xếp hạng thấp hơn vì được ít điểm hơn, đơn giản vậy thôi.

Ở trò này thì họ chỉ cần đạt được top 5 của cả 10 sự kiện nhưng với tổng số điểm tích lũy cao nhất họ sẽ là người chiến thắng. Đàn ông nên áp dụng chiến thuật này vào cuộc sống. **Không thành vấn đề nếu mà không phải người cao nhất, mạnh nhất, ku bự nhất, được sinh ra ở vạch đích hoặc là đũa có tài năng thiên**

**bẩm nhất ở mọi nơi mà đi tới. Phẩm chất quan trọng nhất chính là sự đa dạng.** Hãy dùng những người mẫu thể hình làm ví dụ. Tao luôn có sự tôn trọng nhất định đối với những gã có ảnh hưởng (influencers) trong giới thể hình. Dẫu họ có chích steroids hay không thì họ đã phải chăm chỉ tập luyện nhiều năm để đạt được thành quả. Tuy nhiên, thị trường ngành này đang bị bão hòa và chỉ có 1% số người trong đó có thể kiếm tiền khủng bằng việc theo đuổi đam mê. Nếu gã đó tiếp tục cống hiến đời mình cho ngành thể hình mà làm ra đồng lương bèo nhèo, thì có lẽ mày nhận ra rằng tên này đã dùng thời gian không hợp lí lắm.

Trở thành thằng bự nhất phòng thì rất tốt, chắc chắn sẽ có vài ánh mắt hướng tới mày. Nhưng nếu mày còn sống trong nhà mẹ và không đủ tiền nạp card điện thoại...thì khá khó để nhận được sự ngưỡng mộ hoặc được đàn bà quan tâm đến. Mặt khác, nếu mày giải quyết vấn đề đời sống bằng sự tiếp cận rộng hơn, thành quả không những tốt hơn mà mày sẽ sống lâu hơn đấy.



## SỬ DỤNG TÍNH HUNG HĂNG & TESTOSTERONE CỦA CON ĐỰC

Chúng ta đang sống trong một thế giới mà những thuật ngữ như “*giải thích một cách trịch thượng, kể cả với phụ nữ*” và “*sự phân biệt đối xử nhỏ nhỏ hàng ngày trong cuộc sống*” dùng để mỉa mai đàn ông là việc bình thường và không bị coi là phân biệt giới tính. Thật là vô lí khi những thuật ngữ như “*quá xúc động*” hoặc “*chắc tới ngày trong tháng*” lại không được phụ nữ chấp nhận mặc dù cả hai cụm từ trên đều có liên kết với sinh học của giới tính nữ. Có vẻ như tiêu chuẩn kép vẫn luôn dẫn đầu trong phong trào hoạt động từ đám cực đoan xàm lol.

Hồi còn bé tí mày đã từng được dạy rằng: “*Ngoan nào, đừng gây hấn, hãy ngồi yên và lắng nghe, hãy làm những gì con được dạy.*” Tuy nhiên khi một người đàn ông trưởng thành và bước vào đời thật, anh ta sớm nhận ra rằng những “*giáo điều*” trên sẽ chẳng giúp được gì. **Anh ta học được rằng mấy gã traì hèn nhu nhược sẽ kết thúc ở nơi chúng bắt đầu và việc cố gắng hòa nhập chỉ khiến chúng bị bỏ bơ vơ mà thôi.**

Những thằng đàn ông có tất cả trong đời hiểu rằng người chiến thắng sẽ lao lên dẫn đầu, còn kẻ thua cuộc sẽ thụ động chờ đợi sự chỉ bảo. Tự hỏi bản thân mày đi, nếu xã hội muốn mày là một con người đáng kính nể, tại sao mọi CEO/tỷ phú cứ mỗi 3 từ là đũa má đ\* mẹ một lần trên camera (họ có phải là người được tôn trọng không, sao chửi thề mà vẫn được tôn trọng)? Tại sao chúng ta có #metoo trong khi 62% phụ nữ “*cảm thấy thích*” và “*có mộng tưởng*” về hiếpzâm? Nếu ngoan ngoãn là chuẩn mực, tại sao rất nhiều nghiên cứu khoa học lại cho thấy đàn ông có testosterone cao hơn, hung hăng hơn... luôn có được phụ nữ ngon ngọt mọng nước và leo lên top trong xã hội?

Tao không khuyên mày đeo nên trở thành người tốt, và chắc chắn không gợi ý mấy thằng đực đi hấp diêm/phủ nhận #metoo, đó là việc tệ hại mà Harvey Weinstein (đại ca này bị cáo buộc hiếpzâm)

từng làm. Cái mà tao muốn gợi ý là: thế giới này đéo phải là nơi bé bỏng đáng yêu mà mày từng tin vào. Thảm phán thì thối nát và gái gú thì thích phịch bậy phịch bạ, mấy cô vợ với gương mặt thiên thần sẽ cấm sừng mày, doanh nghiệp như Facebook thì hủy diệt hết những thằng dám nhắm nhe cản đường, đàn ông đánh đàn ông, ấu.zâm thì bị che giấu bởi chính phủ mỗi ngày và tất cả mọi người từ Michelle Obama tới Tom Hanks làm bạn với một thằng khốn nạn như Harvey Weinstein, lên google đi, Michelle Obama gọi hắn là một “con người tuyệt vời” và “người bạn tốt”. Tao không biết mấy bây nghĩ như nào, nhưng nếu một trong số thằng bạn tao làm mấy trò đòi bại ấy thì nó đéo giấu tao được đâu.

Những người đang kêu gào rằng mày phải kiểm soát tính hung hãn và testosterone là xấu, cũng chính là những kẻ sẽ ăn vạ nếu chúng không được chiều theo ý thích. **Mày bị điều khiển cứ như một con rối và lý do duy nhất nhiều người ngăn chặn mày làm những việc có ích, là để chúng có lợi thể hơn mày.**

Theo kinh nghiệm của tao trong môi trường lao động thì đàn ông có xu hướng kiếm nhiều tiền hơn phụ nữ vì làm được việc hơn. Tao chắc chắn rằng ngoài kia cũng có vài con cá mập cái có thể chén bất cứ tên đàn ông nào trong môi trường kinh doanh nếu có cơ hội. Nhưng theo kinh nghiệm của tao thì những gã đàn ông sẽ làm việc 16 tiếng mỗi ngày và vẫn gọi điện thoại bàn công việc trên đường về nhà, kéo theo là cả một cuối tuần đầy áp việc... rồi tiếp tục lặp lại vào ngày thứ Hai. Những phụ nữ tao biết, chưa từng làm việc như thế. Ở bất kì văn phòng nào, phụ nữ làm việc và được phép về trước 5 giờ chiều và đàn ông thì về khoảng 6 giờ tới 10 giờ tối tùy thuộc vào nghị lực của họ. Rất hiếm khi tao từng thấy một phụ nữ ở lại văn phòng hơn 5 giờ chiều trừ phi họ được dặn. Tương tự đối với ngày cuối tuần, kể cả những nữ doanh nhân cũng nghỉ ngơi.

Theo kinh nghiệm của tao và thách ai bật lại được vì nó rất thật và hiển nhiên: phụ nữ chọn thành công vừa phải, tới mức họ cảm thấy thoải mái, không cần phải cực kì giàu. Đàn ông thì thích kiếm được 1 triệu đô mỗi năm hơn để khoe khoang/đáp ứng được hoài bão. Nên tao kết luận, đàn ông là kẻ kiên trì và nghiêm khắc hơn.

Rồi tại sao tao làm văn tế đám đàn bà thế kia? Không một lí do nào khác ngoài việc **đàn bà có lượng testosterone và tính hung hăng thấp hơn đàn ông rất nhiều**. Đây không phải để chỉ rằng phụ nữ nhỏ bé hơn hoặc yếu kém hơn đàn ông, tao cũng tin rằng nhờ vào tư duy quản lí nhân sự, thì nhiều phụ nữ sẽ trở thành CEOs và chủ doanh nghiệp xuất sắc nếu họ có thể vượt qua sóng gió ban đầu. Sóng gió ở đây là việc chịu hi sinh áo quần, tóc tai, trang điểm, đi chơi ban đêm, vòng tròn xã hội, mối quan hệ, “*thời gian cho bản thân*”, kì nghỉ và những thứ xa xỉ khác để có một cuộc sống tốt hơn về lâu dài. Nhìn mà xem, việc này thể hiện được rằng testosterone và tính hung hăng lợi hại như thế nào với cuộc sống của một nam nhân.

Nhưng nói vậy không có nghĩa là đi đến đâu mặt mày cũng căng cứng, như thể muốn đập chết cha bất cứ ai đang đi trước mặt. Hãy cứ tử tế và tôn trọng người khác, nhưng hãy dùng testosterone và tính hung hăng của mày khi phải cạnh tranh lành mạnh.

Hãy tự hỏi bản thân, tại sao một tay sales mới vào làm, ở lại trong văn phòng tới 10 giờ tối và lại đến chỗ làm lúc 6 giờ sáng ngày kế tiếp, trong khi cô thư ký bắt đầu lúc 9 giờ sáng và nhún nút biển lúc 5 giờ chiều? Theo sinh học thì đơn giản thôi: tay sales trẻ đó muốn chịch cô thư ký kia và biết rằng danh vọng và tiền tài của anh ta sẽ mở cánh cửa đó, hoặc do anh ta tin vậy. Tuy nhiên, cái quan trọng ở đây là testosterone và bản năng nam tính thúc giục anh ta phải làm việc chăm chỉ hơn, cố kiếm nhiều mối bán hàng hơn để gây ấn tượng với cô em kia hoặc leo lên cao hơn những gã khác.

Vũ khí này, thứ mà chúng ta đang sở hữu lại bị đánh giá cực kỳ thấp. Nó có thể giúp chúng ta xông pha chinh phục cuộc đời với tinh thần bất khuất. Vậy mà chúng ta lại tin theo đám chiến binh công lý xã hội (SJW – Social Justice Warrior) và nghe giảng đạo từ những con xàm lồnk 16 tuổi đang học cao đẳng, chưa có tí xíu kinh nghiệm nào về cách sống.

Đã tới lúc những gã đàn ông phải thức tỉnh và hiểu rằng testosterone, sự nam tính, sự quyết đoán và những tố chất khác là chìa khóa dẫn tới sự thành công, tiền tài, thu hút được phụ nữ và việc leo cao trên bậc thang giá trị xã hội. Lý do mà mày bị **thọ dạy** nhồi sọ rằng những thứ trên không phải là chìa khóa là để làm cho game công bằng hơn: đàn ông đã áp đảo thế giới trong nhiều thế kỷ bởi chính sự thật này. Tuy đúng là chúng ta đã lạm dụng nó, và lạm dụng cơ thể quá mức, nhưng đàn ông vẫn sẽ luôn thống trị/lãnh đạo/điều hành nếu testosterone của họ cao. Nếu mày không nghĩ điều này là đúng, cứ nhìn vào những nhà lãnh đạo toàn cầu ở nhiều lĩnh vực mà xem.

Chính trị: Putin, Trump.

Thể thao: LeBron James, Ronaldo và Usain Bolt.

Doanh nhân: Elon Musk, Mark Zuckerberg và Jeff Bezos.

Ba ông cuối cùng có thể làm mày thắc mắc về những gì tao vừa nói. Nhiều thằng đàn ông cho rằng để có testosterone cao và trở thành nhà lãnh đạo mày phải nhìn như The Rock.



Diễn Viên “The Rock”

Thực tế thì nam nhân ở bất kì ngoại hình hoặc cấp độ nào, đều có thể đạt được lợi ích này nhưng họ đã bị tẩy não rằng họ không nên dùng nó.

Không ai nên mong muốn trở thành Hitler, nhưng gã tí hon ấy đã gây hãi hùng cho cả thế giới và thuyết phục được cả nước Đức lao vào chiến tranh. Đây chính là uy lực của testosterone và tính hung hăng nhưng bị dùng sai lệch, nó thể hiện được ảnh hưởng của một gã đối với mọi người xung quanh hắn.

Chúng ta phải quên đi quan niệm rằng testosterone và tính hung hăng là tiêu cực. Một đồng nghiệp cũ của tao từng làm việc với Steve Jobs và đã tham gia thiết kế chiếc iPod. Gã nói với tao rằng Steve Jobs là một con thú. Cứ mở miệng ra là chửi thề, lão là một gã điên cuồng và luôn có cách của riêng lão. Bạn tao kể tao nghe một câu chuyện về việc liên lạc với bên cung cấp linh kiện để đòi giảm giá. Mười cú điện thoại thất bại, sau khi Steve bắt từng nhân viên thương lượng thì đến lượt lão cầm máy. Sau 2 phút hét âm lên và đ\*t đéo vào điện thoại, lão nói với cả đội là giao kèo đã xong.

Mọi người coi Steve Jobs như tên già lụ khụ mặc chiếc áo cổ lọ buồn cười, nhưng tao có thể đảm bảo rằng lão có lượng testosterone rất cao và đã tận dụng nó hết độ. Độ hung hăng của lão đéo ai độ được, và nhiều người cũng kể nhiều câu chuyện y vậy về Mark Zuckerberg. Những người thành đạt biết họ muốn gì, họ rất dữ dằn và tàn nhẫn. Người thất bại gian nan trong việc thu hút phụ nữ và bị đối xử như cỏ rác là những kẻ nhụt chí và chịu để cho kẻ khác kiểm soát cuộc sống của mình. Đừng bao giờ sợ khi lên tiếng yêu cầu thứ mà muốn và hãy sử dụng bản năng nam tính của mày để đẩy bản thân tiến đến mục tiêu.

## HIỆU ỨNG “LỊCH TRÌNH”

Có bao giờ mày từng ngủ dậy vào ngày Chủ Nhật và lập tức nhận ra mình được nghỉ làm? Mày tới văn phòng và tin rằng công việc của mình đã hoàn tất sau tiếng chuông đồng hồ lúc 5 giờ? Thế còn những mục tiêu cả đời mày muốn đạt được, nhưng không chịu bắt đầu làm cho tới ngày đầu năm sau và lại nghĩ rằng mình sẽ làm?

Đây là hiệu ứng lịch trình.

Hiệu ứng này sẽ giữ chân mày lại hơn bất kỳ thứ gì khác. Để có thể tiến lên và đạt được danh vọng của Đàn Ông Xuất Chúng mày phải hiểu được thời gian thực sự của cuộc đời. Mày sinh ra và sẽ chết đi, tất cả những thứ ở giữa nó là một đường thẳng với tốc độ đi đều và sẽ không dừng vì ai cả. Khi mày nghỉ làm cuối tuần thì cuộc đời vẫn cứ trôi đi. Khi mày đợi tới ngày 1 tháng 1, dù đang là tháng 9, thời gian vẫn liên tục lướt và nó đánh bay 4 tháng của mày. Đây là một điều đáng sợ và phần nào đó sẽ làm mày không vui. Tuy nhiên, ở đây tao nhấn mạnh tầm quan trọng của việc ưu tiên những việc cần làm để đạt được tự do trong những năm sau. Đừng sống như thể mày bất tử!

Được con người sáng tạo ra!

Mày phải hiểu được sự ranh ma của bộ lịch mà loài người phát minh, nó được làm ra vì mục đích tinh thần. Phần lớn con người sống cả đời và tin rằng cuối tuần, sinh nhật, ngày lễ, những ngày trong tuần và năm tháng là thật. Họ đang sống dựa trên những gì mà lịch và đồng hồ gợi ý. Cứ lấy một tuần bình thường làm ví dụ: làm 5 ngày nghỉ 2 ngày, làm từ 9 giờ sáng tới 5 giờ chiều. Cả 2 sự thật này tạo nên một niềm tin lười nhác và bó buộc trong đầu của những người có tiềm năng làm được việc lớn. Một gã bình thường đi làm về lúc 5 giờ chiều, thích thả chân thả cằm xem TV hơn là thực hiện giấc mơ. Tại sao? **Vì gã lý luận rằng không thể làm việc sau 5 giờ chiều!** “*Tao đã đi làm cả ngày rồi và tao không có được thời gian cho giấc mơ nữa*”.

Bối cảnh thứ hai: tới thứ Sáu, một gã cảm thấy thành thoi, dành cả ngày cuối tuần thư giãn với bạn bè, tiêu phí tiền nong và đi hẹn hò. Nếu được hỏi vì sao thì gã đơn giản đáp lại *“À thì cuối tuần mà, chứ tôi nên làm gì khác nữa?”*. Ngay khúc này, chính là sự khác biệt giữa người tầm thường VS thành công. Một người thành công sẽ hiểu về hiệu ứng lịch trình, sẽ nhìn đời như một đường thẳng và những gì anh cố làm từ sớm sẽ mang lại phần thưởng về lâu dài. Nói cách khác, anh ta ưu tiên giấc mơ của mình. Một gã với tiền tài công danh trong tương lai sẽ xong công việc 9-5 (9h sáng đến 5h chiều) của anh ta và tiếp tục làm miệt mài từ 7h đêm tới khuya để sớm hoàn thành ước mơ vì anh ta không thấy cái gì là giới hạn, anh ta chỉ thấy thời gian. Thậm chí anh ta sẽ kết thúc lúc khuya và thức dậy lúc 5 giờ sáng ngày hôm sau để miệt mài với 24 tiếng cuối tuần, làm 12 tiếng thứ bảy và luôn cả chủ nhật vì mục tiêu của mình.

Càng thoát khỏi cuốn lịch và đồng hồ thì năng suất làm việc của mày càng được cải thiện. Nhiều người sẽ tự nhiên dậy lúc 4h sáng, lăn lóc, rồi lại ngủ tiếp vì còn 3 tiếng nữa chuông báo thức mới reng. Họ làm thế bởi vì 4 giờ sáng *“là giờ ngủ chứ đéo phải giờ làm”*, và cái đồng hồ đã thống trị họ. Một gã có nghị lực sẽ nói: “nếu tôi dậy thì tôi dậy” và sẽ tiếp tục công việc của anh ta.

Xuyên suốt một năm ròn, chúng ta lãng phí một đồng thời gian đáng giá để phá hủy tiềm năng của mình. Đây là một vài ví dụ khác:

- 2 tuần nghỉ cho Giáng Sinh.
- Không bắt đầu cái gì mới cho tới ngày đầu năm sau.
- Không làm việc vào cuối tuần.
- Không làm việc sau 5 giờ chiều.
- Luôn nghỉ vào ngày sinh nhật của mình.
- 4 năm ở đại học nghĩa là tôi cứ từ từ theo tiến độ mà thôi, cần gì phải tốt nghiệp sớm?
- Nghỉ lễ hoặc mấy ngày đặc biệt như ngày 4 tháng 7, tôi phải thư giãn.

- Tôi phải tiêu £1,000 vào Giáng Sinh, ăn cho mập và phá cơ thể bằng rượu bia.
- Tôi phải ăn cả bịch socola vào ngày phục sinh.
- Tôi phải tận hưởng một kì nghỉ hè và tâm trí tôi tin rằng tiêu £2,000 là ổn.

Thêm chút ví dụ nữa về cách cuộc đời của một người xuống cấp trầm trọng so với lúc họ có thể bắt đầu. Lấy ví dụ từ cu cậu 18 tuổi này:

- Vô đại học.
- Xin quắc cần câu mỗi cuối tuần.
- Xin bét nè vào những đêm hội học sinh.
- Đi học 2 ngày 1 tuần.
- Sống từ tháng Chín tới tháng Năm dựa vào lương từ công việc hè mà thôi
- Chi tiêu bằng những khoản nợ học sinh.
- Cậu rê đại học 4 năm rông và tàn tàn học theo thời khóa biểu mặc dù biết mình có thể xong khóa học như vậy trong 6 tháng nếu có độ tập trung của Đàn Ông Xuất Chúng.

(Cứ nghĩ về điều này đi. Nhiều người lãng phí 3 năm cuộc đời, làm con cặc gì đó mà trong thực tế chỉ cần 6 tháng nếu họ tập trung giải quyết mỗi ngày thay vì lãng phí vào tiệc tùng, cùng mấy ngày vô ích. Thế nhưng các trường đại học thực chất lại giống như doanh nghiệp, và họ sẽ kéo dài thời gian khóa học ra để kiếm lợi nhuận)

- Đi làm theo giờ, 9AM-5PM, 5 ngày/tuần và nghỉ vào cuối tuần.
- Tiêu pha cả khoản tiền lớn vào ngày cuối tuần và sau ngày lãnh lương bởi vì đó là thứ “nên làm”.
- Kết hôn, có con và tài sản thế chấp (mortgage) ở tuổi 30 bởi vì lần nữa đó là thứ “nên làm”.
- Dành kì nghỉ hè với gia đình, nghỉ Giáng sinh và dành cuối tuần với con cái.
- Muốn thay đổi và làm điều gì đó lớn lao nhưng đợi sang năm mới thực hiện vì đó là những gì nhiều người khác đang làm.



Khá nực cười, gã này đã và sẽ luôn là thể loại “*Tôi muốn*” hoặc “*Ước gì mình có*”. Không có gì sai khi phải chăm sóc và ở bên con cái vào ngày cuối tuần, không thì tại sao phải có con, đúng không? Nhưng tao liệt kê nó ra, để biểu hiện khoảng thời gian ít ỏi của mày. Tới 30 tuổi nếu mày không kết hôn, mày sẽ luôn mãi cô đơn, hoặc mày bị chậm lại phía sau so mốc thời gian được mong đợi trên **là những câu HẾT SỨC nhảm nhí**. Những gã nghe theo hiệu ứng lịch trình sẽ sống đầy hối hận khi mà sóng gió cuộc đời nổi lên. Nếu mày cộng lại sự khác biệt về thời gian được dành ra giữa hai người đàn ông, sẽ rất bất ngờ đấy.

Hãy sử dụng ví dụ người đàn ông 1 và 2:

Người đàn ông 1

Chỉ làm từ 9AM-5PM, không làm giờ nào khác nữa, đồng thời từ chối làm việc vào cuối tuần. Tin rằng hẳn nên có một kì nghỉ một tuần mỗi năm, dành hai tuần nghỉ lễ Giáng sinh mỗi năm và dành thêm vài ngày nữa cho sinh nhật hằng năm. Quyết định kết hôn ở tuổi 30, có con và đặt những thu nhập còn lại vào tài sản thế chấp, vì hẳn ta thích được hòa nhập với xã hội ngoài kia.

Người đàn ông 2

Hiểu được ưu tiên là như thế nào. Thế nên, anh ta làm việc không ngừng sau khi tan ca và vào ngày cuối tuần. Anh ta có được 5 tiếng mỗi tối trong tuần, và có thêm 24 tiếng làm việc vào thứ Bảy và Chủ Nhật. Anh ta tránh né những kì nghỉ, sinh nhật, sự kiện xã hội, phè phỡn dịp Giáng sinh và những sự kiện hằng năm khác. Anh ta tiến tới hôn nhân, con cái và thế chấp chậm hơn gã thứ nhất 10 năm và nhờ đó, anh này dư ra chút tiền để đầu tư

Chỉ bằng việc cày cuốc 5 tiếng mỗi đêm và làm việc 12 tiếng mỗi ngày vào cuối tuần thì người thứ hai sẽ có được 106 ngày hoặc 2548 giờ làm việc / năm hơn người thứ nhất. Nếu cái đà này tiếp

tục từ 18 tuổi tới 30 tuổi, gã thứ hai sẽ cày được tổng cộng 1274 ngày aka 3.5 năm nhiều hơn gã thứ nhất, đơn giản chỉ bằng việc dành ra 5 tiếng sau mỗi ngày tan ca và hi sinh cuối tuần của mình, chưa kể tới dịp sinh nhật, ngày nghỉ lễ, ngày nghỉ ngẫu nhiên... Vậy rất có thể gã thứ 2 sẽ có 4 đến 5 năm thời gian dư để làm việc vì ước mơ của mình hơn là gã đầu tiên, vốn bị chi phối bởi hiệu ứng lịch trình. Nhưng sự thật đáng chú ý ở đây là 4-5 năm này là khoản thời gian làm việc thực sự và sẽ được cộng vào thời gian của đời mày. Có được lợi thế 4-5 năm này chính là lý do tại sao những người Đàn Ông Xuất Chúng thành công.

Rồi chúng ta đi vào giai đoạn 2. Hôn nhân, con cái, tài sản thế chấp... Khía cạnh tiền bạc của những thứ này sẽ được bàn sau, nhưng cứ nghĩ đi, bao nhiêu thời gian từ 30 đến 40 dành cho việc hẹn hò, đi chơi với gia đình, chăm lo đưa đón con cái, bệnh tật, rồi còn nhiều nữa. Tao không nói là đừng bao giờ có con, chúng ta sẽ phân tích việc này sau, nhưng khi mày đang cố xây dựng cuộc sống của mình thì những thời gian thừa này rất là thiết yếu. Gã thứ hai có sẵn lợi thế 4-5 năm lúc 30 tuổi, bây giờ kéo dài thêm lợi thế 10 năm làm việc nữa tới 35-37, là độ tuổi đỉnh cao của đàn ông. Gã thứ hai bây giờ đã đi trước 10 năm. Gã có tiền và dư dả thời gian để tính toán tới chuyện gia đình và có thể nghỉ cả năm nếu muốn. Tất cả chỉ vì anh ta phủ nhận hiệu ứng lịch trình và ưu tiên công việc.

Đừng bao giờ quên rằng thời gian là một đường thẳng dài, và nếu mày lo liệu công việc càng nhanh thì càng có nhiều thời gian để hưởng thụ đời. Có một ngộ nhận sai lầm rằng mày nên tận hưởng cuộc sống khi còn trẻ và nếu chỉ dành thời gian vào công việc, mày sẽ không có thời gian bên cạnh hoặc lo cho gia đình. Những kẻ nói điều này là những đứa không xu dính túi. Họ không hiểu được khái niệm về sự tải trước/ưu tiên. Gã thứ nhất sẽ có thời gian ít ỏi cho con cái, do hắn phải đi làm và có ông sếp luôn giữ hắn sống sót bằng tiền lương. Gã thứ hai có thể dành cả năm nghỉ ngơi và dùng nó để bên cạnh con cái, tất cả bởi vì anh ta đã cam chịu hi sinh tuổi trẻ của mình cho cuộc sống tốt hơn.

## KHÔNG THIẾU GÁI ĐẸP

Sắc đẹp là một thứ gây nghiện sánh ngang với ma túy, rượu bia, đánh bạc, vân vân. Nhiều tên đàn ông bị nghiện sắc đẹp/tình dục và bị nó ngáng đường, ngăn họ lên tới đỉnh cao nhân sinh. Họ đội phụ nữ đẹp lên đầu và coi việc “kiếm vợ” hoặc “biến cô ta thành của mình” như mục tiêu cả đời. Những gã khác lại thích sưu tầm phụ nữ như thẻ Pokémon, họ sẽ đặt nó làm mục tiêu, kiểu sẽ phải ngủ với một biểu tượng sắc đẹp ở mỗi châu lục hoặc “*Tao phải ngủ với người mẫu trước khi tao chết*”.

Thứ đó sẽ vắt kiệt mọi thời gian, tài nguyên và lòng tự trọng của mày. Những thẻ loại đàn ông này sẽ làm mọi thứ để có cảm giác thành tựu. Như Rihanna từng phán:

*“Mày đang cố chữa vấn đề bên trong bản thân mày bằng một đứa con gái”*

Cô ta nói éo sai, gần như mọi “*tay chơi*” hoặc đàn ông nào mà tỏ tình với phụ nữ đều thấy mặc cảm và cố gắng tìm sắc đẹp để lấp đầy khoảng trống ấy. Mày chơi được một con nhỏ 10 điểm và mọi chốn mọi nơi tự dưng coi trọng mày, nhiều gã muốn thế. Nhưng chúng nó đã hiểu sai về cơ chế rồi.

### **Gái đẹp không hiếm!**

Với mỗi em gái 10 điểm hoàn hảo, vẫn có 1000 em khác như vậy ở ngoài kia. Nếu mày tính theo logic toán học, có 20 triệu em điểm 10 như vậy đang tồn tại cùng một lúc khắp trái Đất. Tính ra cũng tầm 103,000 em ở mỗi quốc gia trên thế giới, nếu muốn tính chính xác. **Giờ thì có bao nhiêu gã vừa giàu có vừa sẵn chắc đang tồn tại?**

Ở mọi nơi mày sống, mày sẽ gặp những kẻ giàu và những gã có thân hình đẹp, **nhưng có cả hai thì lại là hàng hiếm.** Tại sao tao lại phải tập trung vào tiền tài và thể hình? Bởi vì hai thành phần này

như là mã hack game cho đàn ông ở thời đại này. Đạt được cả hai, con đường tắt tới những thứ khác mà muốn sẽ bật ra. Nếu có thêm được tố chất như thông minh, tính cách tốt, sáng tạo... thì giá trị của người đàn ông sẽ càng tăng lên. Nhưng nếu tập trung vào quá nhiều thứ cùng một lúc, mà sẽ không đạt được bất kì thứ nào đâu.

Một gã giàu có và sẵn chắc, có mặt với tỉ lệ 1 trên 10,000 ở mỗi quốc gia, họ còn hiếm hơn gái 10 điểm và phụ nữ biết điều này. **Vì vậy, việc đặt phụ nữ lên bàn thờ là một điều ngu xuẩn. Đàn ông có nhiều lợi thế nhưng chúng ta không biết tận dụng. Khi có tuổi trẻ, sức khỏe và thể chất, chúng ta không có tiền và ngược lại khi chúng ta có tiền, chúng ta lại trở nên mập ú và đầy bệnh tật. Gắn nối cả hai về, ta sẽ đẩy được bất kì người đàn ông nào lên đỉnh cao giá trị xã hội.** Tao vẫn luôn khuyến khích rằng đàn ông không nên tập trung vào bất cứ thứ gì khác ngoài thể hình và tiền tài cho tới khi họ 30-35 tuổi, rồi mới bắt đầu phát triển những tố chất/bộ kĩ năng khác. Cả 2 thứ trên tốn RẤT nhiều thời gian để đạt được và nếu không có chúng, mọi thứ khác sẽ chẳng là gì cả.

Để làm rõ điểm này hơn, chúng ta mới chỉ vừa so sánh gái 10 điểm hoàn hảo và những gã giàu có/sẵn chắc. Thế còn gái 7 điểm và cao hơn? Tập hợp những em này chiếm 40% tổng dân số nữ. Còn một gã đàn ông xuất chúng chỉ chiếm 1% tổng dân số nam.

Lần sau nếu mà còn quan ngại về kiếm gái, hoặc mộng lung việc em gái xinh tươi kia có để ý mà không thì hãy cứ nhớ lại phép toán trên, phụ nữ đẹp vẫn còn nhiều. Đàn ông coi trọng phụ nữ vì sắc đẹp và hấp dẫn tình dục, phụ nữ đánh giá cao đàn ông vì thành công và sức mạnh thể chất. Gái đến 18 tuổi và quyền lực được dâng lên tận miệng cho họ, còn đàn ông sẽ phải dành tối thiểu cả thập kỉ cày cuốc để đạt được lợi thế cho mình. Phụ nữ biết điều này nên họ đầu tư mạnh vào son phấn, giày cao gót, áo ngực, nội y... để theo đuổi tụi bây đó! Hoặc là họ theo đuổi những gã đàn ông

xuất chúng. Phụ nữ trân trọng một người đàn ông vĩ đại bởi vì điều đó cần công sức. Đây là lý do tại sao chạy theo đàn bà đéo có nghĩa lí mẹ gì hết. Chiến thuật tốt hơn là cải thiện mình, xây dựng cuộc sống, rồi chị em phụ nữ sẽ tranh nhau để được ở cùng mày.

Gái đẹp không hiếm đâu, nhưng mấy gã xuất chúng thì hiếm vl đấy.

## ĐỪNG THEO ĐUỔI, HÃY NÂNG CẤP.

Một cuộc chia tay đau đớn có thể nhanh chóng lật đổ một người đàn ông. Một cách để đối diện với nó, và hầu như bất kỳ vấn đề nào khác trong đời là tiếp tục phát triển và trở nên mạnh mẽ hơn.

**“Đừng chạy theo thứ mà muốn, mà hãy nâng cấp mình cho tới khi thứ mà muốn chạy theo mà”**

Càng áp dụng câu này thì mà sẽ càng sống tốt. Rất nhiều thằng bị bỏ hoặc từ chối và đối mặt với hai lựa chọn:

1. Hạ tiêu chuẩn xuống.
2. Nâng cấp bản thân của mình lên.

Lựa chọn đầu tiên là cách dễ chơi. Mà sẽ thấy dễ thở hơn khi kiếm một đứa con gái ít rạn rờ hơn. Để nâng cấp bản thân, việc đầu tiên là mà phải chấp nhận rằng mà chưa đủ tốt để đạt được thứ mà muốn lúc đầu. Phần lớn đàn ông, bao gồm thấp, mập, trọc và xấu, đều có một bản ngã/cái tôi rất lớn. Những gã nhắn tin cho tao và than “*Em hết thời rồi, em lùn với trọc*” là những thằng có bản ngã bự nhất xóm. Chúng sẽ cãi cùn rằng thằng “Chad” là đứa có bản ngã bự nhất vì nó cao to, đẹp trai và nổi tiếng nhưng điều đó chả có nghĩa lí mệ gì cả. **Thằng có bản ngã bự nhất là thằng không chịu cải thiện, muốn bỏ cuộc vì hấn không phải kẻ tốt nhất trong khi vẫn tin rằng mọi thứ phải được dâng lên đĩa cho hấn.** Đây chính là định nghĩa rõ rệt về bản ngã. Phần lớn tụi Nửa aka incels mắc phải cùng vấn đề này. Bản ngã của chúng quá to để chấp nhận rằng phụ nữ không việc gì phải ngủ với chúng. Tao thử thuyết phục rằng phải cải thiện bản thân đi rồi những cô nàng kia sẽ tự tới thì chúng lại phàn nàn: “*Thật là bất công! sao bọn tao phải cải thiện, mà đéo phải tụi nó?*” hoặc “*tao sẽ không đi vào phòng gym chỉ để gây ấn tượng với đàn bà đâu*”. Vậy cũng được thôi, nhưng chúng là những gã bất hạnh nhất mà tao đã từng gặp. Chỉ khi chịu hạ cái tôi của mình xuống thì chúng mới dễ dàng đối diện với thử thách trong cuộc sống hơn.

Nhiều gã không nhận ra rằng, cải thiện bản thân hiệu quả như thế nào. Họ cứ nghĩ họ đang làm điều đó để gây ấn tượng với phụ nữ. Thật ra, cách mà nó xảy ra là:

1. Gã bị đá.
2. Gã phát triển bản thân với khát khao để đoạt lại cô ta hoặc về bên cô ta.
3. Cuối cùng, gã vươn tới một đỉnh điểm mà người yêu cũ/cô gái đã từ chối hẳn không còn gây được hứng thú với hẳn nữa.
4. Cô ta cố theo đuổi/gây ấn tượng với hẳn nhưng hẳn mặc kệ, hẳn để tâm vào những em mới mới thơm ngọt hơn.

Xu hướng này vẫn đúng trong bất kì khía cạnh nào trong cuộc sống. Mà không có được công việc mong muốn > mà biến mất > mà trui rèn, độ lại bản thân và quay trở lại. Giờ thì cái công việc mà từng cầu xin để được vào làm, chẳng là cái đéo gì cả. Người ta vẫn tuyển vị trí ấy nhưng mà không thèm xin vào nữa vì giờ mà đã trở nên xịn hơn và có công việc khác tốt hơn nhiều. Nâng cấp là tất cả những gì đàn ông cần làm. Phát triển bản thân về lâu dài sẽ luôn tặng thưởng xứng đáng cho mà. Những hảo hán nào chịu khó đầu tư 40 - 50 năm, nâng cấp bản thân họ mỗi ngày...thì sẽ tự nhiên vượt mặt tất cả những thằng Nửa chỉ biết ăn ngủ, ngồi bấm điện thoại cả ngày và đánh đòn bẫy kiếm vài đồng bạc lẻ.

## **£\$€100,000 ĐẦU TIÊN**

Bất cứ tiền tệ nào liệt kê ở trên (trừ VNĐ), tổng mức thu nhập 6 chữ số sẽ đẩy mày từ “trung bình” tới “tuyệt vời” ở bất kì nước nào, nhưng nó là mức khó nhất để đạt được.

Ngày mai, nếu có \$100k trong tài khoản thì những gì mày có thể làm sẽ đáng kinh ngạc lắm. Tao đã nói về cái này nhiều lần trên kênh Youtube 1STMAN. Có một cái bẫy khi nhận lương: công ty chỉ trả đủ để giữ chân chúng ta ở lại vị trí hiện tại. Số tiền không quá ít để mày éo làm được gì rồi điên lên làm loạn, nhưng cũng không quá nhiều để mày có thể thay đổi cuộc sống trong một năm. Hãy nghe tao giải thích nhé:

Nếu mày nghĩ lương £2,000/tháng và cả cục £24,000, lương một năm được trả trước cùng một lúc, là như nhau thì mày bị dính chường rồi ku.

£2,000/tháng đủ cho mày thanh toán hóa đơn hằng tháng, tiếp tục sống một cuộc đời đơn giản và mua sắm ít đồ để có xíu dopamine thỏa mãn. £24,000 cũng vậy nhưng sau khi trừ £2000 thì với £22,000 còn dư mày có thể đầu tư, mở công ty hoặc làm ra một sản phẩm.

Lí do tại sao hai con số trên không giống nhau là bởi vì mày có thể làm được nhiều việc hơn khi có sẵn một khoản tiền lớn ở một điểm nhất định. £2,000/tháng sẽ giữ mày kẹt cứng trong vòng lặp 30 ngày mà nhiều người lầm tưởng rằng đó là một cuộc sống đủ đầy. Sự thật là mày chỉ đang lặp lại một việc nhiều lần với tiến độ tài chính rất đổi tầm thường mà thôi.



Giải pháp? Theo tao thì đéo có ai đến và đưa tận tay mày £24,000 đâu, trừ khi mày là một cô nàng nóng bỏng thì mày chỉ còn một lựa chọn khác thôi ku, đó là:

### **Tiết kiệm, hi sinh và sống đơn giản**

Đây là khái niệm “**bỏ hết tất cả và có lại tất cả**” trong mọi câu chuyện thành công. Gã nào đó chịu khó từ bỏ tiệc tùng, những thứ vớ vẩn, cuộc sống xã hội, tình dục, gái gú, và giảm thiểu những thứ mày đã có sẵn để tiết kiệm hơn. Có thể phải sống như con cắc trong 5 năm, nhưng sau cùng thì mày sẽ đạt được £100,000 đầu tiên, hoặc mày sẽ đầu tư £100k qua giai đoạn 5 năm và thành quả đang dần xuất hiện. Bất kể mày làm như thế nào, 2 công việc, 3 công việc, bán hết tất cả thứ mày sở hữu, làm việc thêm giờ... Cứ tìm cách để có được £100k đầu tiên đi.

**(Ê ku! Vô đọc hoặc nghe audiobook sách “Làm Giàu Không Cần May Mắn” @ TroLaiLamNguoi.com cho tao, nếu mày muốn ăn thêm Keo Dâu về cách làm giàu từ tỉ phú Naval. Hàng bao xịn!)**

Phần lớn đàn ông sẽ vượt qua giai đoạn 20 “năm kiếm tiền” với không gì khác ngoài một dàn xe, bồ bịch, tài sản thế chấp và đưa con để thể hiện. Đồng lương hằng tháng sẽ giữ họ trong một vòng lặp luân hồi và họ không thực sự dành dụm được một khoản tiền ý nghĩa nào để làm điều khác biệt. Nếu họ né tránh tất cả những thứ trên, từ 18 tới 30 họ có thể thoải mái dành dụm lại được £100k để làm điều gì đó đáng kể.

Tiền làm ra tiền và mày phải biết tiêu tiền để kiếm ra tiền, chúng ta đã nghe qua về cái này trước kia nhưng rất ít người sống được như vậy. Họ thà tận hưởng vài châu bìa trong quán, 6 đêm một tháng, và được thiên hạ chú ý khi ngồi trên con xe sáng loáng với

bộ đồ mới nhất. Người đàn ông nào có thể bỏ qua tất cả những thứ này và trân trọng sức mạnh của hiệu ứng kép sẽ luôn leo tới đỉnh. Dù là anh ta dành dụm được một khoản tiền lớn và sử dụng nó, hoặc qua giai đoạn 5 năm, đầu tư £20k mỗi năm...đều không quan trọng, sức mạnh vẫn như nhau.

Bao gồm vài ví dụ có thể là:

- Đầu tư £100k vào [thị trường crypto từ sớm](#) và 5 năm sau bán ra. (T: hodl cho tới khi có lời chứ không nhảy ra nhảy vào hay thổi nến, mày đéo thổi nổi đâu, hãy học cách sử dụng crypto)
- Đưa £20k vào dự án start-up tốt trong 5 năm và nhận lại gấp 10 lần trong vòng 50 năm tới.
- Đầu tư £100k vào một bất động sản, cho thuê và dùng vốn sở hữu để lấy căn nhà thứ 2 cũng với ý định cho thuê. Vậy là có thêm £1,400 thu nhập mỗi tháng cho mức lương £2,000/tháng. Điều này dễ dàng giúp mày có thể vay mượn để mua một căn mới, tăng tốc thu mua tiếp và những đợt tiếp nữa cho tới khi mày có được cái danh mục đầu tư (portfolio) kiếm ra hàng trăm ngàn cho mày mỗi tháng.
- Mua 4 chiếc Range Rover và mở một dịch vụ cho thuê xe, hoặc mượn 2 chiếc Ferrari với số tiền đó và trả nợ bằng tiền cho thuê cho tới khi mày sở hữu chiếc xe đó.

Các khả năng là vô cùng vô tận. Ý tưởng ở đây có vẻ hơi không liên quan, cái quan trọng là đầu tư £100k vào “*ý tưởng lớn*”. Tao nghiêm túc đấy. Ai cũng có thể mở một chuỗi kinh doanh bánh bông lan với chỉ £500, nhưng một số doanh nghiệp/ý tưởng/sản phẩm nhất định quá tốn kém và mức đầu vào khó khăn. Giờ thì nhớ lại lúc trước ta đã nói những gì: tiền làm ra tiền. “*Ý tưởng lớn*” đơn giản là có lợi nhuận cao hơn. Cho thuê 2 chiếc Aston Martins sẽ mang về £4,000 mỗi tuần trong khi mày phải bán được 10,000 cái bánh bông lan để với tới con số ấy, aka bán được 1,429 bánh/ngày hoặc 1 cái mỗi phút, chúc may mắn nhé thằng ml!

Có tiền sẽ giúp mày làm được nhiều việc hơn, nhanh hơn. Nếu sống như một người bình thường, mày sẽ không dành dụm được nhiều hoặc có cơ hội đầu tư đủ để chứng kiến hiệu ứng kép những

*Dịch bởi: T8m vịt – Biên Tập: Thỏ*

năm về sau. Khá dễ thôi, hãy sống như mọi trong ít nhất 5 năm, liên tục đầu tư từng đồng lẻ có thể và chờ lật ngược tình thế. (Thỏ: DCA and Hodl, cái đéo gì cũng vậy chứ không chỉ crypto)

## PHẦN 2: THỰC HÀNH

### THỂ HÌNH LÀ NỀN TẢNG CỦA MỘT CUỘC SỐNG TỐT

*“Tầm nhìn mà không thực hiện được, thì chỉ là nằm mơ giữa ban ngày”*

- Bill Gates

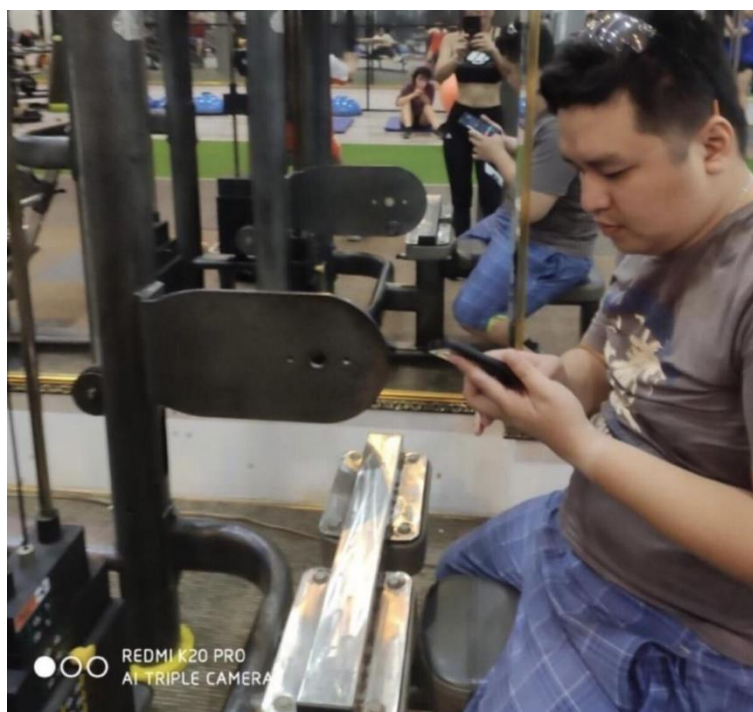
Ta đã bàn xong khía cạnh tâm thái. Nhiều đứa đã nhận ra được mình cần làm gì để trở thành một con đực xuất chúng và cách mà bất kì gã nào cũng có thể làm để trèo lên cao. **Giờ tới lúc thực hành rồi ku!** Hiểu biết chỉ là bước một, cái khó ở đây là những lúc mà liên tục cày ngày này đêm mà **chưa thấy được tiến độ**. Sự lạc quan về một ngày mai tươi sáng chính là thứ đánh thức mà dậy mỗi sáng.

Rất nhiều thằng tâm sự rằng tụi nó muốn đạt được những điều lớn lao nhưng thường xuyên kêu khóc là không biết bắt đầu từ đâu, hoặc không thể nghĩ ra cách thoát khỏi cái đống nhảm nhí đang kìm chân tụi nó. Câu trả lời của tao vẫn như mọi khi nhưng không bao giờ là thứ mấy thằng đó muốn nghe bởi vì nó quá đơn giản. Mọi người vẫn luôn tìm kiếm thứ gì đó ảo huyền, cái *“bí mật thành công”* mà mà đọc trên những trang blogs do tụi thực tập viên với mức lương bèo bọt viết ra. *“MỘT thứ làm đàn bà con gái phát điên”* hoặc *“Hãy làm một việc này để thành công vào năm sau”*. Bất cứ thứ gì đi theo hướng này đều là nhảm nhí và được viết bởi một thằng đầu bùoi lười nhác, cái đứa cảm thấy tự mãn khi chỉ người ta làm cái này cái kia. Đây là thứ gần nhất với cảm giác thành đạt hoặc sở hữu động lực cần thiết để thực sự làm điều gì đó đáng giá mà chúng sẽ đạt được từ trước tới giờ.

Nếu thực sự muốn chiến thắng, mà phải kéo bản thân tới phòng gym, tập mấy bài compound nặng và tăng testosterone của mà lên. **Giá trị của việc nâng tạ nặng là thứ bị đánh giá cực kỳ thấp ở thế giới đàn ông.** Gần như bất cứ vấn đề nào có thể sửa chữa được bằng việc tập tạ nặng. Từ buồn chán, chia tay, tự ti, lo lắng,

được tôn trọng, hẹn hò cho tới kiếm việc...tập tạ là thuốc giải tối thượng.

Lợi ích thực sự rất nhiều, nó bao hàm từ mặt thể chất cho tới nội tiết tố vốn ảnh hưởng tới tâm trạng, stress, năng lượng và lòng tự tôn của mày. Không ngủ đủ? Ờ thì đi tập tạ đi.



**Nhật Nứa béo phì, đến phòng gym bấm điện thoại rồi về.**

Béo phì như Nhật Nứa và muốn giảm cân? Đến phòng gym và đừng cầm theo điện thoại! Thể hình chính là nền tảng cho cuộc sống của phái mạnh vì nhiều lí do, tất cả sẽ được phân tích phía dưới.

## **Cải thiện vóc dáng hình thể**

Một điều rõ rệt nhất và có lẽ đáng giá nhất là nó làm mày nhìn bảnh bao hơn. Không có thứ gì tệ hại hơn một gã với vóc dáng chán đời mặc đồ rộng thùng thình hoặc bụng căng cuk như cái trống, trông thì có vẻ yếu đuối bạc nhược.



Nhật Nứa: "Tập Gym khiến não teo và hóa tinh tinh"

Đã nhiều lần tao nghe mấy thằng ôn sữa sảng rằng cơ bự là xàm lông, tập gym là cho mấy thằng khùng. Theo lol [Nhật Nứa](#) thì tập gym làm não teo, hóa tinh tinh (**dịch giả: tập gym nói riêng hoặc thể dục nói chung kích thích lưu lượng máu lên não hơn và gia tăng BDNF – hóa chất cần thiết cho sinh sản neuron và duy trì chức năng não cao độ**) hoặc có nhiều thứ khác hơn là ngoại hình trên đời. **Mỗi câu cuối là nó nói đúng, còn lại là vớ vẩn.** Nhưng có

phải xàm lông khi trở nên khỏe mạnh hơn, có sức hút và nam tính hơn không? Nhìn gọn gàng săn chắc, 100% giúp cuộc sống của mày dễ thở hơn. Phụ nữ thích những gã săn chắc, nhiều thằng đàn ông vẫn có thiện cảm và tôn trọng những gã này. Mày dễ kiếm được việc hơn và ít phải chịu đựng mấy cái vợ vằn, và lợi ích của nó còn nhiều hơn cả mặt thể hình.

## **Cải thiện ngôn ngữ cơ thể và tư thế**

Một trong những lợi ích lớn khi tập luyện cho body săn chắc là cơ thể của mày sẽ cử động tốt hơn, cấu trúc xương, khi trần truồng hoặc khi mặc đồ. Một gã đàn ông không biết mẹ gì về ngôn ngữ cơ thể nhưng tập gym 5 năm liền, trông sẽ cực chất khi đi đứng, mặc áo bó và lúc lột đồ bẻm gái. Sức mạnh cơ bắp vạm vỡ ảnh hưởng vị trí cấu trúc xương. Cứ không tập nếu mày muốn, nhưng rồi đừng hốt hoảng khi thấy cổ mày chúi về phía trước và lưng gù xuống. Những người đàn ông cống hiến khoản thời gian lớn vào phòng gym sẽ luôn ngồi chỗ cao hơn trên cấp bậc địa vị xã hội. Nếu mày là đàn ông nhưng không biết tận dụng tạ nặng vào ưu thế của bản thân thì mày sẽ khó cảm nhận được lợi ích thật sự của việc làm đàn ông.

## **Cải thiện sinh lý**

Tập thể hình không chỉ cải thiện vẻ bề ngoài. Mỗi khi nâng tạ nặng và ăn sạch, ăn lành mạnh, thì mày đang cải thiện hóa sinh của cơ thể. Nội tiết tố của mày sẽ được cân bằng, cortisol (stress hormone) của mày sẽ giảm, testosterone của mày sẽ cao hơn, mang lại nhiều năng lượng hơn, tâm trạng tươi tốt hơn... lợi ích còn nhiều lắm. Đếm đéo xuể số lượng những thằng Nửa có kỷ luật kém, gầy gò ốm yếu, những đứa mà coi thể hình như thứ “alpha” gì đó để thu hút gái. Sự thật là phần lớn những người vui vẻ và thành đạt đều tập luyện dù ít hay nhiều. Mỗi ngày thức dậy, tràn đầy năng lượng và đam mê với đời là một điều không thể bị đánh giá thấp. Dù mày là lính cứu hỏa, doanh nhân hoặc tài xế xe buýt... cảm thấy sáng khoái, lạc quan và sung sức sẽ giúp mày trở nên tốt hơn hoặc đạt được nhiều hơn. Ví dụ: tập gym giúp tăng năng lượng và trở

nên săn gọn hơn. Nếu mày làm công việc 9-5 và body của mày như cak, rất có thể mày sẽ nằm ỳ trên giường cả đêm coi Netflix, đơn giản bởi vì mày thấy mệt mỏi. Đây là lời biện minh mà nhiều người dùng để bào chữa cho việc tại sao mình không thành đạt. Một gã vạm vỡ và khỏe mạnh với lịch tập nghiêm khắc sẽ tràn trề năng lượng khi về đến nhà và sẵn sàng cày thêm 4 tiếng nữa để sớm đạt được giấc mơ.

## **Cải thiện lòng tự tôn**

Nhiều cơ bắp và [Testosteron](#) hơn sẽ giúp lòng tự tôn của phái mạnh tăng lên. Testosterone ảnh hưởng RẤT LỚN đến hành vi và quyết định của một nam nhân và nhìn săn chắc khiến họ cảm thấy tốt hơn về bản thân. Thiếu tự tin? Cứ đi tập gym đi thẳng lol! Cơ bắp không phải để “che đậy” mà là để tăng [testosterone](#), cơ bắp chỉ là phần thưởng từ quá trình khổ luyện. Chịu bỏ công sức thì mày mới xứng đáng được cảm thấy tốt hơn về bản thân chứ! Những [thằng Nửa](#) yếu nhược sẽ coi cơ bắp to lớn là do may mắn được thừa hưởng gene tốt, hoặc là thứ xàm lông. Những gã bèn chí sẽ nhận ra sau bao nhiêu năm, rằng mỗi buổi tập gym lúc 5 giờ sáng, lét xác tới phòng tập ngay cả khi mưa, có chế độ ăn khát khe suốt và đẩy đống tạ cực nặng ngay cả khi cơ thể họ đang đau nhức sẽ đưa họ lên đỉnh cao.

## **Được tôn trọng hơn**

Một người bạn của 1STMAN là Steve Walker, huấn luyện viên cá nhân và thầy dạy về nam tính, từng kể cho tao một câu chuyện về hắn và anh trai của hắn. Họ đang ngồi uống bia và một người đàn ông tới hỏi Steve rất lịch sự rằng liệu gã có thể lấy chiếc ghế không. Steve đương nhiên đáp rằng “*ồn thôi anh bạn*” và không nghĩ ngợi gì nhiều, nhưng anh trai của Steve lại sững sờ. Anh ta nói “*điều đó chưa bao giờ xảy ra với anh hết, chú có nghĩ là kích cỡ cơ bắp làm nên sự khác biệt ấy không?*” Thông điệp ở đây chính là: **nhìn săn chắc hơn sẽ được tôn trọng hơn**. Đàn ông đối xử với đàn ông có cơ bắp bằng sự tôn trọng cao hơn, một gã đầy cơ sẽ kiếm được nhiều mối sales hơn, gã vạm vỡ sẽ được hầu ở quầy rượu trước và



gã đô con sẽ không bị thằng/con khác hỏi đều ở phòng gym rằng “*còn bao nhiêu set nữa thì xong (để tao có thể sử dụng máy này)?*”

## **Dễ kiếm người yêu hơn**

Phụ nữ chỉ hẹn hò với gã có giá trị cao hơn (women only date up) và tăng kích cỡ cơ bắp là một cách dễ dàng để mày trèo lên cấp bậc địa vị xã hội. Nó sẽ giúp mày nhìn đẹp trai hơn và trở nên hấp dẫn hơn với phái nữ. Nếu mày từ chối việc đi tập gym để thu hút phái nữ thì mày là thằng ngu. Làm cho đời dễ hơn là một việc phải làm mà không cần phải suy nghĩ nhiều. Bảo đảm đéo có thằng ất ở nào trên đời này khóc lóc rằng: “*Tao thấy kinh bỏ mẹ khi mấy em gái xinh đẹp tiếp cận và khen tao trông thật cuốn hút*”. Bỏ cái tôi của mày xuống, bỏ công sức vài năm tập luyện và tận hưởng cuộc sống đi thằng lol!

## **Có tiền mà đéo có sức khỏe cũng như không**

Có lẽ đây là thứ quan trọng nhất trong danh sách này. Để hiểu được khái niệm này, mày phải nghĩ ở hai hướng. Thứ nhất, là lẽ đương nhiên thôi: một tỷ phú với căn bệnh ung thư giai đoạn cuối thì tệ hại hơn một tên vô gia cư trẻ tuổi nhưng khỏe khoắn. Thứ hai, mày phải trân trọng các mốc thời gian của đàn ông.

Phần lớn đàn ông sinh ra nghèo khổ và không có phụ nữ giàu nào đứng đợi mày cả. Thực tại của mọi đàn ông là phải chịu nghèo, chịu khổ và làm lụng cho tới khi đạt được thứ mình muốn.

Người đàn ông trẻ tuổi sẽ dồi dào sức khỏe, săn chắc và trẻ trung ở bên ngoài, nhưng phần lớn đàn ông tận hưởng tuổi trẻ đó quá mức. Họ sẽ bước vào tuổi 30s và vượt qua được gian nan tài chính, nhưng sức khỏe và ngoại hình lại trở thành vấn đề mới. **Khi sở hữu thân hình khỏe mạnh, họ lại không có tiền. Cho tới khi tiền chảy đầy túi, thân thể họ lại nát bét.**

Hệ thống này, ngược lại, không như thế. Có rất ít đàn ông sinh ra là triệu phú và họ phải tập luyện cực nhọc để cắt đi đồng mỡ trên người. Thế nên, những thằng đàn ông PHẢI chăm sóc thân hình khi còn trẻ để có thể đạt được hiệu ứng trọn vẹn của lợi thế đàn ông về sau. Mà có thể thông minh, tốt tính, trác ẩn, hài hước... nhưng trở nên giàu có và sẵn chắc chính là hai con át chủ bài của một gã đàn ông. Hãy không ngừng chú tâm vào **nền tảng thể hình** khi còn trẻ để về sau có thể ghép đôi nó với **sự tất yếu của tiền bạc và tài sản**. Có sức khỏe và tiền tài trong tay, mà tha hồ làm mưa làm gió!

Tao nói “*sự tất yếu*” ở đây là vì theo dòng chảy tự nhiên của đời thì mà sẽ tốt hơn ở tuổi 35 so với tuổi 18. Nếu không may, cha mẹ mất đi thì mà được thừa hưởng của cải gia tài. May thì khi tuổi nghề tăng, đồng lương của mà cũng tăng đáng kể theo. Một số thứ chỉ có thể xảy ra/rơi vào ở một độ tuổi nhất định đối với đàn ông, tất cả trừ thể hình và sức khỏe. Nếu chịu tập trung trui rèn thân hình đỉnh cao và duy trì được sức khỏe dồi dào xuyên suốt độ tuổi 20s, 30s và 40s thì chúng ta sẽ được tận hưởng khoảng 20-30 năm của lợi thế đàn ông.

## HỆ THỐNG “CƠ THỂ HOÀN HẢO”

Đạt được cơ thể hoàn hảo thực sự dễ hơn nhiều so với những gì truyền thông bản và ý kiến quần chúng lái nhải. Suốt nhiều thế hệ người ta nghĩ rằng cứ đeo giày chạy vào chân, đến phòng gym thì tự động sẽ có bụng 6 múi. Sự thật là cơ thể hoàn hảo của “con đực” không hình thành đơn giản như thế đâu.

Từ những lần nói chuyện với các model nam, các huấn luyện viên thể hình và từ kinh nghiệm cá nhân, tao đã tìm được một hệ thống đơn giản và hiệu quả trên tất cả những thứ khác về việc xây dựng một tạng người khủng với mỡ cơ thể thấp. Hệ thống sẽ trông như thế này...

Tận dụng năm đầu tiên tập luyện của mày để bulk (tăng cân) và thêm càng nhiều cơ nếu có thể bằng cách tận dụng lợi thế của năm đầu. Giáo án 5x5 trộn với 8x3 sẽ giải quyết được vấn đề. Thỉnh thoảng, thêm vô một ngày tập 1-3RM (reps max).

Khi body mày đã to hơn đáng kể, nhưng tích mỡ đến 16%, thì hãy cut (giảm cân) để cắt bớt mỡ trong khi cố giữ cơ càng nhiều càng tốt. Để làm được điều này, mày vẫn cứ tập nặng với cùng phạm vi reps đó, nhưng hằng ngày giảm bớt 300-600 calories (**Note từ người dịch: sẽ tốt với bền vững hơn nếu giảm từ 150-300**). Mỡ sẽ dần xuống, và chỉ khi mày tập cùng mức tạ như vậy đủ lâu, cơ của mày sẽ còn y nguyên. Thấy đấy, nếu chỉ tập cardio không ngừng nghĩ, tất cả những gì mày đang nói với cơ thể rằng: “không cần đồng cơ bắp đó nữa đâu homie à”. Đó là lý do nhiều gã mãi bắp bênh trên hành trình độ body.

Khi lượng mỡ cơ thể xuống 10%, trông mày cực kì xịn xò, tuy nhiên mày sẽ phải chiến đấu với nội tâm trong khoảng 14% tới 12%. Body fat xuống mức này sẽ làm mày trông bé con hơn nhiều so với lúc đang ở đỉnh bulk, nhưng lượng mỡ lại không quá thấp khiến body nhìn khô. Cố trụ qua giai đoạn này và tin tao đi, 3% lượng mỡ cuối khi mất đi sẽ trưng ra thành quả, công lao của mày.

Khi mỡ cơ thể xuống 10% hoặc thấp hơn thì tới lúc bulk lên lại được rồi. Mỗi một gã nên bulk 2 hoặc 3 lần trong độ tuổi 20s, kết quả cực kì dễ đạt được trong khoảng thời gian này. Lần bulk thứ hai của mày sẽ cực kì đổi đời. Thay vì bắt đầu từ lượng mỡ cao, mày xuất phát ở tạng người khô hơn. Mức calories thêm vào sẽ lập tức làm phồng cơ ra và người mày sẽ bự hơn và nét hơn. Tiếp tục bulk cho tới khi mỡ cơ thể đạt 16%. Từ 8%-16% mỡ cơ thể là phạm vi mức testosterone được tối ưu nhất, vượt ra khỏi khoảng này thì estrogen sẽ tăng.

Đợt cut (siết/cắt) tới, lặp lại những gì mày đã làm trước kia. Chỉ khác là lần này, mày cắt từ 16% body fat và đã nhìn sẵn nét sẵn rồi, do lượng cơ mày có. Tới khi mày đạt được 12% mỡ hoặc thấp hơn, mày sẽ khác đến mức không thể nhận ra được so với từ lúc mày bắt đầu. Đây là một trong những lần đầu tiên mày trải nghiệm được lợi thế con đực ở bất kì mọi cấp độ.

Trong quá trình siết, nếu mày muốn tập cardio, thì tập các bài HIIT (HIIT: giáo án tập cường độ cao với từng khúc tập luyện căng cuk nhưng ngắn và nghỉ ít). Ví dụ như chạy nước rút, boxing hoặc nhảy thùng. Đi bộ lại là lựa chọn tốt hơn so với chạy bước chậm (jogging). Một điều mà tao rút ra được từ những người mẫu thể hình đó là, họ đi bộ và chạy nước rút nhưng không bao giờ chạy bước chậm. Chạy bước chậm phù hợp với chị em phụ nữ hơn là với đàn ông. Điều này đúng với cả thể thao, chơi thể thao là rất tốt, nhưng để xây dựng một cơ thể hoàn chỉnh, hai thứ này dường như không hợp nhau. Rất khó để mày xây dựng/duy trì cơ bắp khi mày chạy quanh sân bóng đá tận 90 phút, hoặc những 180p trên sân tennis cho mỗi lần tập. Đây là lý do tại sao các vận động viên chơi cho NFL vẫn giữ được độ vạm vỡ: họ tập bùng nổ trong 10 giây rồi nghỉ.

Ở giai đoạn này, hoàn thành thêm một lần xả và siết (bulk and cut) cho vòng thứ ba nữa. Vòng đầu mày sẽ xây được 10+ lbs (4.5+ kg) cơ nạc, vòng hai sẽ quay quanh 8lbs (3.6kg) và vòng 3 là 4lbs(1.8kg). Vòng 4 sẽ cho mày kết quả chỉ khoảng 1lbs(0.45kg) cơ

và không đáng làm thêm nữa. Sau điểm này, sẽ tốt hơn để xây dựng cơ bắp thông qua tăng sức mạnh chứ không phải qua việc tăng cân đáng kể. Tuy nhiên vào cuối lần bulk thứ 3, mà có thể nên nặng hơn trước 20-25lbs (9-11kg) với mức mỡ cơ thể 10%. Một gã bắt đầu tập ở 80kg và bị thừa cân, sau 3 năm gã có thể ở mức 92kg và nạc hơn, tuy nghe không giống một bước đột phát lớn, phần “nạc” có nghĩa trông gã bự hơn trước gấp đôi. Nếu trở về phần trăm mỡ cơ thể trước đó thì trông gã sẽ như một con quái thú lúc gần 100kg. Đương nhiên, mà có thể đạt được hơn nữa. Đó chỉ là ước lượng sơ qua dựa trên tiềm năng di truyền của một gã đàn ông bình thường.

**Editor sân si: Tao có sưu tầm cho tụi bay các giáo án thể hình xịn dành cho dân tập tạ theo hệ natural, không muốn chơi steroids. Tải về tại [Keodau.net](http://Keodau.net), thư mục “Gym”**

## NGÔN NGỮ CƠ THỂ & MINDSET

Kết nối với chương trước thì ngôn ngữ cơ thể và mindset là thứ cần thiết để chúng ta thể hiện được vai trò của một con đực uy lực. Ở chương này, chúng ta sẽ phân tích toàn bộ những gì mà bạn cần phải biết về ngôn ngữ cơ thể nam giới và làm thế nào để thoải mái biểu hiện.

### Ngôn ngữ cơ thể là gì?

Ngôn ngữ cơ thể chiếm 70-90% vai trò trong những cuộc giao tiếp hằng ngày của chúng ta. Có nghĩa là nó còn quan trọng hơn nhiều so với câu chữ từ chóp lưỡi đầu môi, tuy vậy đàn ông sẽ vẫn luôn quan ngại về cái gì nên nói và cách nói nó như thế nào hơn việc chú ý cách họ đi đứng, giao tiếp bằng mắt. Ryan Gosling là một ví dụ hoàn hảo về việc này và là người mà tao yêu thích nhất về cách tận dụng ngôn ngữ cơ thể. Trong 90% tổng số phim, gã rất kiệm lời và khiến mọi tình huống trông có vẻ ngược ngạt nhưng các cô gái lại yêu thích gã vì lẽ đó. Đó là vì ngôn ngữ cơ thể của gã, chứ không phải lời từ môi miệng.

Ngôn ngữ cơ thể có thể đưa đến sự khác biệt lớn, từ việc được phỏng vấn hay là không, kiếm được ghê hay bị lơ, chốt được kèo làm ăn hay là cút. **Về thực tế, một người bình thường không hiểu ngôn ngữ cơ thể là cái mả mẹ gì, mà thay vào đó họ chỉ đánh giá mà dựa theo bản năng vô thức.** Ngôn ngữ cơ thể có lẽ là một ngôn ngữ cổ đại nhất. Chúng ta đã từng đọc về ngôn ngữ cơ thể của một mối đe dọa trước khi biết nói chuyện. Đây là lí do tại sao khi mà gặp một người thì bản năng lại cho **“cảm giác tốt về gã này”** hoặc **“mình không biết cô em là như thế nào nhưng mình thấy ẻm mọng nước thật.”** Nếu thứ trên xảy ra thì chính là do ngôn ngữ cơ thể đang làm việc đấy. Não của mà, một cách vô thức, tự nhặt nhanh những gợi ý mà mà đã không để ý được. **Kết quả là chỉ trong 7-21 giây, ta sẽ lập tức phán xét về một người hoặc người đó phán xét về ta. Nếu đây không phải thứ mà**

**quan tâm, hãy nhớ, ấn tượng đầu tiên là thứ sẽ dính chặt như keo con chó và người ta sẽ không quên đâu.**



Keo Con Chó

## **Giao tiếp bằng mắt**

Một yếu tố quan trọng nhất của ngôn ngữ cơ thể chính là giao tiếp bằng mắt. Không có cái này thì tất cả đều vô nghĩa. Giao tiếp bằng mắt sẽ kiểm soát bất kì cuộc thương lượng, tiếp cận tình dục hoặc tranh luận nào. Khi mày thuần thục được chiêu giao tiếp bằng mắt, nó sẽ giống như là mày đã hack được game vậy.

## **Vậy phải làm như thế nào?**

Giao tiếp bằng mắt khá khó, mọi tế bào trong cơ thể sẽ bảo mày nhìn ra chỗ khác chỉ sau một tích tắc nhìn vào mắt người khác, nhưng mày không nên làm vậy. Đây là những tình huống mày có thể sẽ đối mặt ...

## **Vô tình bắt mắt**

Mày đang đi bộ một mình, mày thấy một cô gái xinh đẹp, đột nhiên cô ấy nhìn thẳng vô mày, tim mày nhảy dựng lên và mày liếc sang chỗ khác hoặc xuống đất. **Cực kì dở, quá yếu!**

Việc này có thể đi ngược lại tất cả những gì chúng ta được chỉ, nhưng mày nên giữ sự giao tiếp bằng mắt nhiều hơn.

Việc liếc đi chỗ khác thể hiện mày đã bị bắt quả tang. Tiếp tục nhìn thẳng vào mắt của cô gái đó đi, bởi nó thể hiện mày không muốn giấu giếm gì hết. Cực kì hiếm có đó ngen!

## **Khi nói chuyện với phụ nữ**

Mày có thể đang đi hẹn hò, vừa gặp một người bạn cũ, hoặc đang nói chuyện với cô em thu ngân xinh đẹp. Bất kể tình huống nào, giao tiếp bằng mắt chính là chìa khóa. Hầu như là bất khả thi để đảo ngược được ấn tượng đầu tiên của một ai đó về mày. Đó là lí do tại sao giao tiếp bằng mắt lại rất quan trọng trong những tương tác với nhau. Mày phải khẳng định chủ quyền từ sớm và thường xuyên. Không có kĩ năng gì ở đây hay bí mật gì khác, đơn giản cứ giao tiếp bằng mắt trong lúc mày nói chuyện với phụ nữ thôi.

Như tao nói, gần như mọi gã đàn ông **sẽ liếc qua liếc lại xung quanh, gãi đầu, quơ tay, ngó ngang ngó dọc căn phòng, vân vân...** Thật tình mà nói khi mày biết được thứ mày đang tìm kiếm là gì, thì thật buồn cười khi nhìn vào mấy thằng gà đừ khác cư xử ngờ nghệch như trên, trong một cuộc trò chuyện bình thường.

Khi mày giữ được ánh mắt trong khoảng thời gian dài, mày sẽ tự nhiên cho rằng người ngồi đối diện nghĩ mày trông quái lạ nếu mày chưa quen. Cá nhân đó sẽ có thể thắc mắc: *“tại sao bạn nhìn tôi như vậy”* hoặc *“bạn trông căng thế”*. **Mày không cần lý giải tại sao mày đang giữ giao tiếp bằng mắt, cứ cười rồi tiếp tục và chỉ ngừng khi mày muốn.**



Lần sau khi mà ở nơi công cộng, đồ xăng, hoặc nói chuyện với bạn gái/ai đó mà quen biết, hãy thử đi và xem khác biệt về phản ứng của họ với mà.

## **Với những gã đàn ông khác**

Đàn ông sẽ coi việc đó thiên về chuyện cá nhân nên hãy cẩn thận. Nhìn chăm chăm vào sai người quá lâu thì có thể nó sẽ đâm mà đấy. Khi nói chuyện với đàn ông khác hoặc đang trong nhóm, hãy chắc chắn rằng mà là người cuối cùng liếc mắt đi. Những người khác họ không thú nhận đâu bởi vì cái tôi của họ nhưng mà sẽ thấy từ từ mà đã leo lên hàng cao hơn.

Có gì đó trong tiềm thức báo hiệu rằng đây là một người đàn ông khá là nghiêm túc (serious) và đáng được kính nể. Tuy đôi khi người ta sẽ mức mà nhưng họ sẽ đối xử với mà bằng sự tôn trọng.

## **Tốc độ di chuyển**

Bước 2 cho bất kì đàn ông nào để đưa ngôn ngữ cơ thể lên mức cao siêu là tốc độ di chuyển. Bất ngờ không thẳng lol? Di chuyển với tốc độ khác?

Điều này có nghĩa là gì? Nói ngắn lại thì những gã yếu kém thường đi nhanh, họ đảo qua đảo lại và phản ứng theo tiềm thức. Những gã đàn ông xuất chúng di chuyển theo nhịp độ của chính họ và tất cả mọi thứ được giải quyết một cách bình tĩnh và mượt mà, họ đáp trả lại hơn là phản ứng ... Tao sẽ giải thích về việc này.

Một người đàn ông level thấp sẽ quay đầu và liếc nhìn mọi thứ. Thịnh thoảng tao thấy mấy gã hay quay đầu để ngắm mọi em gái đi ngang qua, trông thật đáng xấu hổ, hãy thả lỏng đi và hãy bình tĩnh lo việc trước mắt cái đã.

Lời khuyên của tao về điều chỉnh tốc độ di chuyển là làm mọi việc chậm lại, hãy trở trên từ tốn chú tâm hơn là lung lay vội vàng trong mọi chuyển động. Đừng trở thành một trong những thằng cứ nhìn tới nhìn lui mọi thứ, mọi lúc mọi nơi nhé.

Mày cần phải tạo ấn tượng rằng mày đã làm và nhìn thấy mọi thứ từ trước. Chiếm lấy thế giới trong bước sải chân của mày, nhìn tất cả mọi thứ phía trước con mắt chứ không phải phía bên cạnh chúng – đây là động thái của con mồi.

Nếu mày đang trong club, hãy lấy đồ uống của mày từ từ, đưa vào miệng từ tốn thôi và nghiêng nó một cách chậm rãi. Đương nhiên là không nên quá chậm, nhưng mà chậm hơn bình thường nếu mày cảm thấy thoải mái và nắm rõ mọi thứ xung quanh. Cuối cùng thì tất cả chỉ như vậy thôi, mày đang thể hiện rằng mày thấy thoải mái và bắt thóp được những gì xung quanh.

Quy tắc ở đây là di chuyển như mày đang ở trong một đồng bầy nhầy vậy. Những gã di chuyển chậm rãi sẽ luôn trông bình tĩnh và uy lực hơn mấy thằng xoay vòng vòng như chong chóng.

Những gã đàn ông hấp tấp vội vàng và dễ dàng phản ứng với tất cả mọi thứ họ thấy được sẽ không bao giờ thu hút được phụ nữ cao cấp nhất hoặc được đàn ông khác tôn trọng. Những người đàn ông cao cấp không những thờ ơ trước phụ nữ mà còn đối với tất cả mọi thứ xung quanh họ. Đây là lí do tại sao trai hư lại cuốn hút với phụ nữ và những gã khác muốn trở nên Hư Đốn!

Mẹo của tao là hãy đi chậm lại, thả lỏng cơ thể ra, buông lỏng vai xuống, với tới lấy thứ gì đó từ từ, đứng dậy chậm rãi, ngồi xuống thành thoi. Xoay chậm rãi và nhìn theo hướng của con mắt, đừng để con mắt chi phối mày. Xoay hẳn đầu rồi nhìn chứ đừng giữ nguyên đầu rồi lại liếc ngang liếc dọc tía lia.

## **Âm điệu**

Âm điệu thuộc về ăn nói, nên cũng lạ khi có tiêu đề này trong chương về ngôn ngữ cơ thể. Âm điệu chiếm đến 93% trong một cuộc nói chuyện qua điện thoại. Người kia dù không nhìn thấy mày nhưng những gì mày nói không quan trọng bằng cách mày nói như thế nào. Đây là một câu trích từ “Hitch”, một phim cũng làm về chủ đề hấp dẫn phụ nữ.

Âm điệu là tập trung vào cách chúng ta nói chuyện và âm thanh. Đây bao gồm tông độ, âm vực, tốc độ nói, lặp từ, khúc ngừng và nhiều hơn nữa (tone, pitch, speed of speech, stutters, pauses and more). Nhiều người vẫn chưa nhận ra rằng cách chúng ta nói ảnh hưởng mọi người xung quanh ra sao. Cứ nhìn vào con sói già phố Wall - Jordan Belfort mà xem

Jordan là một bậc thầy bán hàng. Hắn dạy người ta những gì về sales? Không phải câu từ hắn nói ra đâu, mà là âm điệu trong câu từ của hắn. Tiềm thức con người nhận diện được các kiểu dạng, đặc biệt là kiểu dạng ngôn ngữ. Trong ngành sales, một nhịp điệu gồm những ngôn từ tích cực, được thể hiện qua một cách nhất định sẽ kích thích được những cảm xúc nhất định (a rhythm of positive words said in a certain way can evoke certain emotions)

Ví dụ:

*“Chào Tám Zít, đây là Thỏ từ XXX (Âm cao), Tôi đã gọi anh tuần TRƯỚC (Khẳng định), chúng ta đã bàn về GÓI TÀI CHÍNH (Nói những từ này chậm rãi và nhấn mạnh), ANH CÒN NHỚ KHÔNG (Âm cao).”*

Tin tao đi, kể cả khi người khác không nhớ thì họ cũng sẽ nói đồng ý. Mọi người cực kì bị dễ ảnh hưởng, đó là lý do tao nhắc nhở rằng: **mày phải dùng mọi thứ học được trong chương này, một cách có đạo đức đấy nhé.**

Phụ nữ và bạn bè cũng không khác biệt, nhưng họ cần cách tiếp cận khác. Âm giai có thể thuyết phục nhiều người làm những gì họ thường không muốn làm hoặc không muốn làm ngay lúc này.

Đây là cách sử dụng âm điệu của con đực level cao.

Vin Diesel là một ví dụ chuẩn đét. Mày không cần phải nói chuyện trầm như Vin nhưng phong cách của gã là một ví dụ tuyệt vời. Vin không phải là một diễn viên tài giỏi nhưng anh ta làm nên sự nghiệp từ sự nam tính, ngoại hình cứng cáp và âm điệu tuyệt đỉnh.

Như thế này:

Vin nói chuyện chậm rãi. Tại sao? Bởi vì những gã xuất chúng được chúng ta lắng nghe. Có bao giờ mày để ý một thằng level thấp nào đó rất hay bị chen vô giữa chừng chưa? Đó là vì mọi người không tôn trọng ai đó ở vị trí thấp hơn họ. Những người level thấp sẽ nói chuyện nhanh vì họ biết thời gian phát biểu của họ bị hạn chế! Đây là thói quen được hình thành, có lẽ từ hồi bé hoặc thời niên thiếu.

Người đàn ông level cao nói chuyện chậm rãi bởi vì họ biết họ sẽ không bị cắt ngang và sẽ có thời gian để phát biểu. Cái này sẽ làm mày ngạc nhiên đấy, nếu mày bắt đầu nói chuyện chậm chậm lại mọi người có xu hướng lắng nghe những gì mày nói hơn. Cứ nhìn vào chính trị gia mà xem, Obama nổi tiếng vì cách nói chuyện chậm rãi của ông ta.

Thứ hai, mày phải nói ở âm trầm, những người nói chuyện ở âm cao thường nghe khá yếu (Note từ dịch giả: tùy người, có người mạnh mẽ nhưng trời sinh tông giọng lại cao, nhưng người ở trong

video dưới đây chắc chắn và vừa mập vừa yếu: [Loa phường Nhật Nửa](#)), đó là tại sao phụ nữ thường có tông giọng cao hơn. Hãy thư giãn trước khi mà nói. Phần lớn mọi người làm cho giọng họ chuyển tông cao hơn khi nói chuyện với người mới/ hoặc khi gặp ai đó lần đầu tiên, để tỏ ra thân thiện.

Việc này càng hay diễn ra hơn khi đàn ông nói chuyện với phụ nữ vì theo nghiên cứu, các ông muốn thể hiện rằng họ không phải là mối đe dọa. Tuy nhiên, phụ nữ lại thích một người đàn ông điềm tĩnh với giọng trầm hơn. Nghiên cứu cũng cho thấy rằng nhiều thằng tăng tông giọng lên khi nói chuyện với phụ nữ, trong thực tế, việc này có thể hủy hoại độ hấp dẫn của tụi nó trong mắt chị em.

Hãy điều chỉnh bản thân mà trong lần kế tiếp nói chuyện với gái. Xem điều gì xảy ra với giọng mà khi mà tiếp cận cô ta lần đầu. Đối với phần lớn đàn ông, họ sẽ lên tông và lập tức tự đưa mình xuống kèo dưới. **Đây là dấu hiệu: 1. mà bị đe dọa bởi cô ta và 2. hưng phấn khi nhìn thấy cô ta, đó là hai dấu hiệu của đàn ông yếu đuối và thèm gái.**

Người đàn ông level cao sẽ không thay đổi cách họ nói chuyện. Anh ta hành động vô tư và sẽ bắt chuyện với gái trong cùng một tông giọng giống lúc gặp mấy thằng chiến hữu, dù đó là chào hỏi bất ngờ.

## Ừm và À

Công việc tiếp theo của mà là phải cắt bớt “ừm” với “à”, hãy sử dụng khoảng lặng ngắt nghỉ ở chỗ này. Nhiều gã sẽ dùng ừm và à sau mỗi câu vì họ sợ những khoảng lặng. Họ muốn lấp đầy khoảng trống vì họ thấy ngượng ngập.

Người đàn ông level cao sẽ tiếp nhận những khoảng lặng và dùng nó để suy nghĩ câu tiếp theo hoặc can đảm không nói gì cả trong khi vẫn giữ giao tiếp bằng ánh mắt. Ryan Gosling là bậc thầy của nghệ thuật này.

## Kết thúc câu

Kết thúc câu thì mày nên ép âm giọng của mày xuống như là một câu khẳng định. Hầu hết mọi người, đặc biệt là ở thời hiện đại, sẽ ép tông của họ lên, như khi đặt câu hỏi để trông nhường nhịn hơn, hoặc theo cách nói của ngành sales - đồng cảm hơn. Thử nghe bất kì chị em nhà Kardashians mà xem: *“Tôi đã không muốn ĐIIIIII, ý tôi là tôi nghĩ rằng sẽ TỐT HỜNNNNN, nhưng mà vậy vẫn OKAYYYYYY CHẮC VẬYYYYY”*. Mong rằng mày đọc được cách viết của tao để hiểu: như thế không phải là cách đàn ông nói chuyện đâu ku! Mỗi lúc dang trào ở cuối câu là một động thái cực kì yếu nhược ở góc độ âm giọng và ta nên tránh.

Tại sao? Câu hỏi được coi là dùng để xin phép. Bằng cách lên tông ở cuối mỗi câu mày đang xin phép/đắn đo về những gì mày vừa nói. Đây là thứ thể hiện mày không quyết đoán.

Hãy thử giảm tông độ ở cuối mỗi câu và biến những gì mày nói ra thành câu khẳng định thay vì câu hỏi.

Tưởng tượng em ghệ hỏi mày muốn làm gì tối nay?

Câu trả lời 1: Nhà hàng Ý này trên phố ngon lắm PHÁI KHÔNG ÉM? (nâng tông)

Câu trả lời 2: Đi tới chỗ nhà hàng Ý này trên phố nha cưng.

Câu trả lời 2 vẫn luôn đúng ở mọi trường hợp. Phụ nữ muốn gã đàn ông có thể làm chủ chứ không phải một gã hỏi cô ta muốn gì với giọng điệu nhường nhịn. Hãy nói đúng cách và nó không còn là câu hỏi nữa, sẽ không dẫn tới cãi lộn gì luôn, cô ta nghĩ rằng mày đã quyết định và vui vẻ để mày dẫn dắt.

Điều này cũng đúng đối với đàn ông xung quanh mày. Nếu mày sử dụng tông điệu hỏi han nhún nhường khù khờ thì có thể mày sẽ có thêm bạn nhưng đéo ai thèm tôn trọng mày.

**Có thêm nhiều bạn nghe hay nhờ? Đéo, tất cả những thằng mà tao từng biết có rất nhiều bạn thường là những kẻ yếu đuối, dễ bảo dễ nghe, lười nhác, thiếu động lực và không thành công.**

Con đực địa vị cao là một thủ lĩnh, mày không cần phải được yêu mến để có thể đạt thứ mình muốn trong cuộc sống. Không có nghĩa mày hãy trở thành thằng chó để nhưng nên hiểu rằng một số cá tính và thói quen ngôn ngữ cơ thể nhất định sẽ làm những kẻ yếu và nhu nhược hơn mày ghét mày. Đôi khi mày sẽ gặp một số nhóm rất [Nửa tính](#) và tụi nó sẽ ghét bất kì ai giỏi hơn. Chúng đầy rẫy nguy hiểm, chúng sẽ làm những người khác ghét mày và chúng sở hữu những tính cách như mấy đứa con gái mới lớn.

## **Tư thế đứng**

Đứng yên một chỗ thấy ngượng vĩ loèn, nhiều người lo lắng rằng nên làm gì với mấy cánh tay, trông họ có kì cục hay gì không, ... Chị em phụ nữ hay suy nghĩ thế, tại sao? Bởi vì họ sống dựa trên những gì người khác nghĩ về họ.

Tao sẽ đứng với chân đặt rộng ngang vai và mũi chân hướng góc 45 độ, tư thế thẳng, tay thả lỏng khỏi hai bên ngoài và cầm song song với mặt đất. Vai cũng nên thả lỏng xuống để toát ra một tư thế điềm tĩnh và thông thả.

Điều này sẽ truyền thông điệp với mọi người rằng mày thoải mái với mọi thứ xung quanh, đặc biệt là tại một nơi bận rộn. Đây có thể là một tố chất đàn ông đẳng cấp cao khan hiếm nhất mà tao từng thấy. Gần như 99% tất cả mọi người sẽ cúi xuống hoặc sử dụng điện thoại khi họ đứng một mình, hoặc vừa cúi vừa dùng! Gã nào đứng thẳng như đang có cả thế giới, sẽ được chú ý. Hành vi này

không thể tự cưỡng ép được và mọi người sẽ phát hiện ra nếu như mày giả tạo.

Cái này có thể dùng khi đứng trong club, ở ngoài công cộng hoặc kể cả xếp hàng chờ đợi. Nhớ rằng nếu mày đang cầm cái mẹ gì đó như chai nước, áo khoác, hay cái túi thì hãy hạ xuống. Nếu mày sử dụng những thứ đó để che bản thân lại đó là việc thể hiện sự yếu đuối. Một ví dụ đó là cầm áo khoác bằng cả hai tay phía trước ngực. Điều này báo hiệu với thế giới rằng mày đang bị uy hiếp và cần sự bảo vệ giữa họ và mày, đây là một con đực đang sợ hãi.

Mẹo cuối, đừng quay qua quay lại, nhiều gã hay quay bên này bên kia để trông giống như họ đang làm gì đó. Mày cần phải trở nên thoải mái với việc không làm gì cả.

Bàn chân của mày nên đứng tách ra để nhìn không bị mất tự nhiên. Có một cách, đó là bố trí gót chân với cánh tay của mày thả lỏng ở góc 45 độ. Bằng việc này mày sẽ chiếm được nhiều không gian hơn và đây là thứ chúng ta sẽ nói ở phần sau.

### Chân đứng rộng:

Đứng chân rộng giống như cách mày làm với bàn chân, như vậy sẽ có thêm tác dụng nữa, là để lộ “chim” của mày ra. Đây là một dạng ngôn ngữ cơ thể có tính uy lực. Khi xem mấy bức ảnh chụp tập thể, mày sẽ bắt gặp vài gã với hai bàn tay nép phía trước hai quả cà và thường sẽ có một gã level cao với tay choàng lên vai những người kia. Nhờ vậy, có thể dễ phân biệt được ai là thủ lĩnh trong mọi nhóm. Khi che 2 hòn cà, mày thể hiện sự sợ hãi và thiếu năng lượng nam tính. Mày nên đứng soãi chân rộng ra và cảm thấy thoải mái khi làm vậy.

### Ngồi thẳng người:

Ngồi thẳng người chính là chìa khóa, ngồi mà người chồm xuống trước trông rất beta. Có quá nhiều người ở thời hiện đại, đặc biệt là đàn ông, có tư thế ngồi như dựa ép cả người trườn xuống ghé hoặc cúi về phía trước với hai cùi chỏ tì trên gối.



Cách làm đúng nhất là ngồi hết lên cái ghế. Nhiều người chỉ ngồi ở một góc của cái ghế cứ như thể họ không thoải mái và cần phải chạy ngay lập tức. Một gã tự tin sẽ ngồi dựa lưng lẫn hông lên cả cái ghế, điều này làm họ trông thư thả như đang ở nhà.

Nếu ghế không có chỗ dựa, cứ cho là cái ghế trong bar, thì gã tự tin sẽ ngồi thẳng người mặc kệ có bị đau nhức gì không, với vai của gã thả lỏng.

### Tay dang rộng:

Đề tay dang rộng hoặc ít nhất là trên chỗ để tay là một động thái rất cứng và ngẫu. Cách khác là để hai tay sau gáy. Một gã đàn ông yếu đuối, một kẻ mà phụ nữ không thêm chú ý tới là gã ôm chặt mình trên cái ghế, nhìn xuống điện thoại với vai và tay khép nép lại trong mình, có khi còn lấy tay che luôn bộ chim cò.

### **Chiếm không gian**

Cái này dẫn trực tiếp tới tuyệt chiêu kế tiếp, là chiếm lấy không gian. Chiếm lấy không gian là một động thái nguyên thủy giống tinh tinh nhất chúng ta có thể làm và đạt hiệu quả! Kéo người ra và trở nên thư thả và kiểm soát được mọi việc có tầm ảnh hưởng rất lớn về cách chúng ta xem xét người khác như thế nào.

Những người đàn ông to lớn được chào đón bởi vì họ chiếm lấy không gian nhiều hơn những người khác. Những gã nhỏ nhưng có võ là bậc thầy của chiêu đoạt chiếm không gian, họ sẽ chiếm đoạt mọi nội thất, không gian để chân hoặc nguồn tài nguyên ít ỏi xung quanh họ. Chỉ với một ít không gian, họ có thể khẳng định chủ quyền nhiều hơn mong tưởng.

Ví dụ, trên chuyến tàu chỉ có một chỗ dựa tay ở một trong hai bên và mày chiếm cả hai. Hoặc khi mày giang cả hai tay ra tựa sau hai ghế kế bên khi có người mày quen biết ngồi cạnh mày. Hoặc đơn

giản như đứng thẳng với chân cách nhau rộng hơn một tí xíu ở khu đông người.

Chiếm đoạt không gian chính là trò có một không hai. Nó hiệu quả vì nó biểu hiện như quyền sở hữu cả một khu vực rộng lớn và việc chiếm đoạt trông hấp dẫn một cách lạ thường. Đó là một phản ứng bản năng mà tất cả chúng ta đều có, nhưng nhìn thấy một người chiếm không gian lớn làm chúng ta tin rằng gã đó là thủ lĩnh/tinh tinh alpha nếu không tại sao gã lại làm vậy hoặc không bị gì khi làm thế?

Một dạng khác của sự chiếm đoạt không gian là không tránh né đường cho người khác. Có phải mày là kẻ đi ở mép bên đường, nép vai vô trong, hoặc mày là một kiểu người cứ đi tiếp đi thẳng phía trước và tin rằng người khác nên tránh ra?

Hơi thô lỗ? Ừ. Có nên làm vậy với tất cả mọi người không? Đéo nhá, đương nhiên là mày nên nhường đường cho người già với con nít. Tuy nhiên, nếu mày muốn sở hữu một ngôn ngữ cơ thể thu hút thì hãy trở thành một gã không nhường bước vì nó làm mày trông mãnh liệt trong mắt người khác, đặc biệt là phụ nữ. Nếu mày đi hỏi một em ghê về cái này, em sẽ chê bai trông thật ngu ngốc, mất nét... Tuy nhiên trong tiềm thức thì em sẽ thấy gã này hấp dẫn mà không biết lí do.

## **Đi đứng**

Đi đứng như một gã đàn ông level cao trông hơi nguy hiểm. Phần lớn mọi người sợ những gì người khác nghĩ về họ, cho nên đi đứng với tác phong này sẽ thu hút những ánh mắt. Nếu mày thực sự muốn toát ra ngôn ngữ cơ thể hấp dẫn thì mày phải sẵn sàng để người ta nhìn và phán xét mày.

Mày sẽ biến bản thân từ một người đang cố gắng không bị để ý thành thằng chad không một ai lãng quên. Đây là lí do tại sao những gã thiếu tự tin hành xử như cak. Họ không muốn được để ý

tới và không muốn gây ra rắc rối, cho nên họ khép mình, nhún nhường và né tránh.

Bằng cách giữ được phong thái tự tin, mày thể hiện cho thiên hạ thấy mày là người mạnh mẽ, tự tin và uy lực... người mà không phải ai cũng thích. Nhưng phụ nữ sẽ mến mày, tao biết những cô em từng hẹn hò với một gã đơn giản chỉ vì cách anh ta đi đứng.

### **Đây là bí kíp để thuần thục cách đi:**

#### Bước 1 - Gót trước mũi chân sau

Mày cần phải đi bước sải dài, điều này thể hiện rằng mày có đôi chân dài và sẽ được đánh giá là hấp dẫn bởi vì chiều cao, kể cả nếu mày không có chân dài hay chiều cao tốt. Mày phải nên tận dụng được hết những gì mình có thể.

Cách để làm điều này chính là đặt chân từ gót xuống tới mũi. Có nghĩa là gì? Mày đặt gót chân xuống trước rồi mới tới cả bàn chân đến mũi chân khi bước tới. Đây là mẹo để tăng độ dài sải chân.

#### Bước 2 - Cầm song song với mặt đất

Để cầm song song với mặt đất cho mày một tác phong đầy tự tin. Không bao giờ được cúi xuống mặt đất trừ phi mày bước qua chướng ngại... Nhìn cúi xuống đất, đặc biệt khi đang đi bộ, là một dấu hiệu của tính phục tùng. Trẻ em làm vậy và các bậc phụ huynh sẽ hỏi ngay “có chuyện gì thế con?”. Nó không bộc lộ dấu hiệu tốt đối với mọi người xung quanh mày. Mày nên để cầm song song với mặt đất để tạo tư thế hướng thẳng về trước.

#### Bước 3 - Nhìn xa xăm

Nhìn sâu vào một khoảng trước mặt khiến mày trông như rất có mục đích, mục tiêu để đi tới. Mày không muốn bị xem như một cái chong chóng, quay một cách vô định.

Không lạ gì khi chị em phụ nữ yêu thích một người đàn ông thành đạt, đầy hoài bão và nghị lực. Nhìn sâu vào khoảng cách cho thấy được cái ấn tượng đó. Một người đàn ông với mục tiêu/đích nhắm trong tầm nhìn của anh ta, trông rất hấp dẫn. Nó còn hơn gấp 100 lần việc đi bộ và liếc qua liếc lại ngắm gái trong tầm mắt. Phụ nữ, đặc biệt là phụ nữ đẹp sẽ luôn luôn nhớ và tò mò về một gã không thèm nhìn họ bởi vì anh ta còn nhiều thứ khác và gái đẹp không phải là thứ mà anh ta phải tập trung vào.

#### Bước 4 - Vai thả lỏng

Chúng ta đã nói về cái này từ sớm và giờ nó vẫn còn thích hợp ở đây. Vai gồng với nhướn lên quá đéo có đẹp, cho thấy mày không thông thả.

Khi Conor McGregor đánh với Jose Aldo, McGregor vẫn cứ lỏng lẻo và thông thả, kể cả Joe Rogan cũng nhắc lại nó trên bình luận. Còn Aldo lại cứng nhắc với gồng; mày có thể nhìn thấy điều này trong vài giây trước khi bắt đầu trận đấu.

Vai nhướn cao và gồng chặt quá không hấp dẫn mẹ gì cả, nhưng vai thả lỏng xuống dưới và thoải mái ra thì có hai lợi thế. Nó mang lại ấn tượng rằng mày thoải mái với mọi thứ xung quanh, làm cho ngực mày nhìn to hơn và đó là hình ảnh của một thằng đàn ông.

#### Bước 5 - Bước đi với cơ bụng

Thuật ngữ của bác sĩ Mike Mew, chuyên gia về trường phái Orthotropics, người mà mày có lẽ đã xem qua trong những videos của chúng tao. Thuật ngữ này có nghĩa là giữ cơ bụng của mày thẳng và tác động vào nó khi mày đi bộ. Điều này có hai lợi thế, một là nó làm mày cao hơn/tự tin hơn một chút, hai là nó sẽ tạo cơ bụng với tư thế tốt hơn về sau.

## Bước 6 - Tốc độ di chuyển

Lại lần nữa, chúng ta đã nói về cái này từ sớm nhưng nhắc lại bây giờ là cần thiết. Đi bước sai dài nhưng chậm rãi chính là động thái của con đực tự tin thực sự. Cứ nghĩ về những người hay đi nhanh ... những đứa trẻ học, đám mọt sách trong phim ảnh, nhân viên sợ muộn giờ làm, mấy em gái mắc cỡ nhút nhát... Nếu mà từng thấy một con khỉ đột lưng bạc đứng bằng đôi chân sau của nó và đi, mà sẽ hiểu tao đang nói tới cái gì. Bước đi nổi tiếng của Conor McGregor là một ví dụ kinh điển, nhưng đương nhiên, hơi quá phóng đại nếu mà đi kiểu đó hàng ngày.

### **Tư thế đầu**

Cuộc sống thời hiện đại đang làm chúng ta xấu hơn. Chúng ta cúi gằm mặt vào điện thoại, màn hình vi tính và nhiều thiết bị khác. Chúng ta đang sử dụng cơ hàm ít hơn và mở miệng ra nhiều hơn khiến mặt phát triển một cách sai lệch. Đây là vấn đề sẽ được mổ xẻ chi tiết ở chương sau.

Việc này dẫn tới cổ yếu, hàm yếu, lưỡi yếu và tùm lum thứ khác. Việc này cũng gây ra tướng gù chúi nhẹ ra phía trước. Không quan trọng ngôn ngữ cơ thể của mà tốt bao nhiêu, rất khó để đóng vai một gã đầy uy lực nếu không có cằm, đường viền hàm hoặc vị trí đầu chính xác bởi vì mọi thứ sẽ không được căn chỉnh đúng.

### **Tương tác với những người khác**

Ở xung quanh người lạ là lúc mà nhiều người sẽ thất bại với ngôn ngữ cơ thể của họ. Chúng ta cần tập luyện nhiều để trở nên không quan ngại và thực hiện đúng.

Bất kì ai cũng có thể trở nên tự tin xung quanh những người họ biết trước đó hoặc bạn bè. Nhưng ngôn ngữ cơ thể của mà cần phải

trở nên tự động để có thể hoàn thiện mỗi ngày trong những trường hợp đột ngột.

Hãy xem những trường hợp sau.

**Bắt tay:** Luôn luôn mạnh mẽ và cứng cáp khi bắt tay. Nếu mày muốn ở kè trên, thì xoay hướng tay của người đối diện trong lúc bắt tay cho tới khi tay của mày ở trên cùng. Một lỗi mà nhiều gã đàn ông mắc phải khi bắt tay chính là rướn người tới. Đừng làm thế! Khi ở trong một tình huống mà mày sắp rướn người thì mày nên bước một chân về phía trước nếu cần, để tránh lúc bắt tay chỉ nắm chỗ mấy ngón tay. Làm vậy khiến mày trông thật ngượng ngùng nếu tay mày không đủ với. Khi bắt tay một ai đó, hãy chắc chắn rằng mày giao tiếp bằng mắt cho tới cùng, không ai thích làm như thế này cả nhưng làm vậy mày sẽ nhận được rất nhiều sự tôn trọng.

**Nói chuyện mắt đối mắt:** Luôn luôn giữ giao tiếp bằng mắt, di chuyển càng ít càng tốt nếu có thể. Đây là hai luật tao sẽ cho bất kì đàn ông nào khi đang nói chuyện với bất kỳ ai. Quá nhiều đàn ông ngó tới ngó lui, gãi đầu, nhún chân và trông khá khó chịu. Mày nên giữ cứng với chân phẳng lì dưới đất và giữ giao tiếp bằng mắt kể cả khi không nói gì. Nên nhớ khoảng lặng không có gì khó chịu cả, phải có hai người mới làm nên một cuộc trò chuyện, nếu có khoảng im lặng thì việc đó đến từ cả hai phía. Cảm giác rằng mày phải lấp đầy khoảng không là một nhược điểm đấy.

**Nói chuyện nhóm:** Nhìn vào mắt của tất cả mọi người. Di chuyển đầu của mày chậm rãi để nhìn vào mắt mỗi người khi mày nói chuyện. Lúc đang làm vậy đừng nhìn vào trong khóe mắt (đừng để con mắt lác liên di chuyển), hãy dẫn con mắt theo đầu của mày nhưng di chuyển nó chậm rãi. Đây là cách để làm chủ một cuộc nói chuyện nhóm.

Thứ hai là nếu một ai đó cắt ngang mày thì mày đã thất bại. Những tay sales giỏi nhất không bị cắt ngang. Tại sao? Bởi vì trông họ rất

chắc chắn và quả quyết. Một tay gà mờ, hay thì thăm, nói va nói vấp thì sẽ bị cắt ngang.

Nên nhớ là không di chuyển quá nhiều trong bối cảnh này. Chân mày nên dang rộng và cắm xuống đất với vai thả lỏng ra sau, chỉ có cái đầu mày xoay từ từ 180 độ là cùng lắm rồi nhé.

**Nhìn thấy gái đẹp**: Sai lầm thông thường: Một gã đang đi, một cô em xinh đẹp đột nhiên xuất hiện và mồm gã há nhẹ ra, lông mi nhướn lên và mắt mở to. Cứ như là đũa trể trong ngày Giáng sinh nhìn thấy quà vậy. Gã đã vừa hủy hoại nốt những cơ hội với cô nàng này mặc kệ trò tiếp theo của gã là gì.

Một người phụ nữ như vậy được mọi thằng đực bình thường nhìn ngắm với thái độ y chang. Còn đàn ông xịn xò khi đột ngột thấy một cô gái đẹp sẽ không thay đổi nét mặt của mình. Anh ta nhìn thẳng vào mắt cho tới khi ả nhìn chỗ khác hoặc nhìn xuống. Sau đó, chắc chắn ả sẽ coi gã là một thằng có giá trị cao.

Thứ hai, không bao giờ xoay hơn 45 độ khi nhìn gái. Nếu mày phải xoay người hoặc nhướn cổ để ngắm cô ta thì mày thua mẹ rồi. Nếu cô ta không trong tầm nhìn của mày thì cứ cứng lên và đi tiếp, sớm muộn mày sẽ tia được em khác mà thôi.

Nếu mày tới tiếp cận cô ta sau khi xoay đầu hoặc người để nhìn thì đây là trường hợp ngoại lệ. Nhưng mày phải xông tới liền nếu không sẽ éo được con mẹ gì đâu.

### **Nhìn thấy hai gái đẹp hoặc nhiều hơn:**

Chọn một thôi, chọn em đầu tiên mà mày để mắt tới và giữ tập trung. ĐÉO được nhìn đũa khác. TẠI SAO? Bởi vì nó gây ra ấn tượng rằng mày là một thằng **thiếu quyết đoán** và là một tên có tiềm năng đi ngoại tình. Chỉ chọn một và giữ tất cả khả năng giao tiếp bằng mắt vào mỗi cô ta thôi.

### **Người đẹp vì lụa**

Nếu mày muốn cải thiện ngôn ngữ cơ thể thì mày sẽ phải nâng cấp tủ áo quần của mày. Mặc đồ rộng thùng thình khi không có vai hoặc thân hình chữ V sẽ hủy hoại khả năng nổi bật. Hãy dành 1 ngày đi mua sắm và tìm kiếm áo quần nào có thể cải thiện tư thế. Chỉ những gã như Vin Diesel mới có thể mặc áo thun rộng mà eo bị sao cả. Tuy nhiên, nhìn Vin sẽ ngon hơn nếu gã hạ cái áo đó xuống bớt 1 size. Trừ phi sở hữu thân hình của một vị thần, mày sẽ cần cải thiện tủ áo quần nhiều đó.

### **Những thói quen xấu khác phải tránh né**

- Gãi đầu
- Sờ mặt
- Ngó sau lưng
- Đi ra, đi vào club quá nhanh – Khoảng 8-9 giờ tối, tao thấy nhiều thằng đi vào quán rượu vội vã hấp tấp với một lon/chai bia có sẵn trên tay, cứ như đang bị núng c\*c muốn chịch và say tí bĩ. Đây là một thói quen tệ hại.
- Lắm nhảm
- Hai tay trong túi quần
- Tư thế tay mở - đây là khi mày mở lộ cả bàn tay như ám chỉ rằng mày không làm gì cả, đây là biểu hiện yếu kém.
- Xoay đầu lại khi mày nghe người khác cười - cái này làm mày trông yếu kém.
- Che mồm lại khi mày cười.
- Cư xử khác thường trước mặt gái đẹp/đàn ông quyền lực - người ta đánh hơi được đó con.

### **Tâm thái của một ngôn ngữ cơ thể tốt**

Như chúng ta đã thảo luận, ngôn ngữ cơ thể tốt sẽ thu hút sự chú ý, đôi khi không được như ý nếu mày không sở hữu được khả năng tự tin tự nhiên. Nó đòi hỏi sự can đảm nhất định để thể hiện được ngôn ngữ cơ thể của con đực quyền lực bởi vì nó đi ngược lại với xu hướng chung. Xã hội muốn mày lặn vào trong vòng bảo bọc và



nép kín mình khi sống. Thay vào đó, mày nên hoan nghênh việc trở thành một thủ lĩnh hoặc một đặc điểm thu hút đối với những người khác. Hãy đón nhận sự chú ý và làm quen với nó đi.

Việc đầu tiên mày nên làm trước khi thực hành bất kì những gì mày đọc được là tự thực hành việc này và tự hỏi nếu mày muốn được sự chú ý như vậy hay không? Tao sẽ đề xuất là có, vì nó sẽ giúp mày thu hút được mấy em ghê tốt nhất, được tôn trọng bởi đàn ông và mở ra được nhiều cơ hội như là tỉ lệ thành công cao khi phỏng vấn xin việc hoặc trong những cuộc thương lượng làm ăn. Tao muốn tụi bây phải hiểu được và tin rằng đây chính là cách đàn ông nên ứng xử, bất kể rằng mày là ai.

## **Tính đồng nhất trong lời nói**

Không có nghĩa lí gì khi có được ngôn ngữ cơ thể tuyệt vời nhất thế giới hoặc xuất hiện như là một con đực level cao vui vẻ nhưng mọi thứ phát ra từ mồm mày lại yếu đuối, tiêu cực và bạc nhược.

Mày nên sử dụng nhiều ngôn từ tích cực hơn như *“tôi sẽ”* hơn là *“tôi có thể”*.

Hãy là một gã level cao hoặc một ai đó mà phụ nữ lẫn đàn ông đều muốn vây quanh và dùng làm gương cho họ.

Liên tục phàn nàn về những vấn đề nhỏ nhặt sẽ phá tất cả mọi thứ mày đang thực hiện dù với ngôn ngữ cơ thể tốt.

Để làm mọi thứ ở tiềm lực toàn vẹn nhất, ngôn ngữ cơ thể của mày, âm điệu và ngôn từ cần phải được đồng nhất hoàn chỉnh.

## **Thú săn mồi vs con mồi**

Ở phần ngôn ngữ cơ thể, chúng ta sẽ lấy nguồn cảm hứng lớn từ vương quốc động vật.

Một trong những yếu tố đáng kể ở thế giới này là cách thú săn mồi di chuyển như thế nào so với những con mồi.

Đây là những khác biệt:

| <b>Thú săn mồi</b>   | <b>Con mồi</b>  |
|--|---|
| Mắt nhìn thẳng phía trước  | Mắt liếc qua hai bên chúng để chúng có thể nhìn những gì xung quanh và phía sau |
| Gần như không bao giờ liếc ra phía sau   | Luôn trông sợ hãi   |
| Di chuyển chậm rãi phần lớn thời gian  | Di chuyển cảnh giác với cử động ngập ngừng                                      |
| Đứng cao khi bị kích động  | Ngẩng đầu đối với mọi tiếng động chúng nghe được                                |
| Trông sắc bén  | Chạy liền khi bắt thấy dấu hiệu đầu tiên của nguy hiểm                          |
| Bước đi một cách tự tin  | Bước đi nhẹ nhàng   |
| Được tuyên dương bởi cả thế giới: sư tử, hổ, gấu bắc cực, báo, cá mập và đại bàng được coi là nổi bật hơn gấu lười và linh dương |   |

Chúng mày thấy được khác biệt chưa? Lẽ đương nhiên là, một số trong những con này sẽ mất mạng nếu chúng đứng cao và chọi lại với sư tử nhưng đó là chúng, con người thì khác, chúng ta đâu có bị tấn công mỗi ngày, chúng ta thông minh hơn động vật.

Chiến trường của chúng ta là phòng họp, buổi hẹn hò đầu tiên hoặc trên đấu trường thể thao. Chúng ta có thể chọn nếu chúng ta muốn làm thú săn mồi hoặc con mồi, mày có sức mạnh đó đấy nên hãy dùng nó đi.

## **Thế giới xung quanh mày**

Phần cuối cùng là tất cả về việc phản ứng lại. Con chó sủa, cái ly nào đó bị vỡ, tiếng còi xe hú, mày sẽ phản ứng ra sao? Mày có nháy dựng lên, lập tức quay đầu lại để nhìn cái gì đã xảy ra hay không? Hay là mày cứ xử thờ ơ và tiếp tục việc mày đang làm cứ như mày đã từng nghe/thấy trước đó rồi? Nhiều gã đàn ông hành xử như cách đầu tiên. Phần lớn mọi người sẽ dùng nhiều công sức để tìm ra rằng tiếng động đó là gì. Mày sẽ trở nên rất là hấp dẫn khi bất động với những loại khoảnh khắc như vậy. Trông thật ngu ngốc nhưng đúng là vậy. Đây là lý do: Phụ nữ muốn đàn ông có thể bảo vệ họ và giải quyết được tất cả khó khăn cuộc sống. Không phản ứng với tiếng động lớn hoặc một sự kiện bất ngờ là một phiên bản nhỏ nhất của việc đối phó với một trong những vấn đề cuộc sống và nó tạo ra tín hiệu rằng mày là một người mà cô ta có thể dựa dẫm vào. Hãy thử xem khi mày đang ở ngoài - nơi công cộng - nơi đông đúc có biết bao nhiêu người phản ứng với tiếng động lớn hoặc bất kì thứ gì không cùng tần số.

## **ORTHOTROPICS & BÀI TẬP CỒ**

Nếu không có mặt trong cộng đồng 1STMAN, chắc mày sẽ thắc mắc Orthotropics là cái củ kẹc gì. Lần đầu tao gặp chủ đề này khi đang tìm kiếm trên YouTube cách để chữa đường viền hàm yếu ớt của mình. Sau một loạt videos xàm lông, tao tìm ra bác sĩ Mike Mew (bọn tao đã từng làm một phim tài liệu cùng nhau) và tao đã được nhìn thấy một chân trời mới. Cho tới thời điểm đó tao vẫn luôn tin rằng khuôn mặt sẽ là thứ dính với chúng ta cả đời, không thể thay đổi. Là một người đã cống hiến cả đời vào việc cải thiện bản thân hằng ngày và một phần nào đó giống như “hack thân hình”, đây là một tin đáng thất vọng. Mike đã nói về những thói quen hằng ngày và tư thế miệng ảnh hưởng tới ngoại hình của chúng ta như thế nào. Anh ta tiếp tục với vài hình ảnh “trước” “sau” và vài ngôn từ đao to búa lớn! Tao khoái liền, tao bắt đầu sử dụng những phương pháp được chỉ và đã thử nó trong vài năm.

Đầu tiên, tao bắt đầu để ý thấy má hóp vô hơn, tiếp đến là đường viền cằm dày ra hơn, gò má cao hơn và OK nhất là: mặt được đẩy về trước hơn. Không còn tình trạng viền cằm của tao nằm phía sau với cằm thụt nữa, mà nó được đẩy ra phía trước, tạo nên cấu trúc xương đẹp. Chỉ một vấn đề tao còn vướng phải là cổ chưa được ngăn chỉnh lắm. Tao chắc rằng nhiều đứa bây đã từng thấy tình trạng này trước kia, hoặc có khi chính mày đang bị vấn đề này? Một người với mỡ cơ thể thấp, không bị nọng, viền cằm rõ nhưng cổ của hấn trông vẫn còn bị dính với cái cằm. Trông cứ như là miếng da thừa vậy. Kể cả lượng mỡ thấp thì nhiều cá nhân vẫn bị tình trạng này, cho nên, ngoài giảm mỡ ra thì mày cần phải làm thêm vài việc nữa.

### **Sự hấp dẫn ngoại hình**

Ở chương này, chúng ta sẽ đi sâu vào việc trở thành một đàn ông đẹp trai hơn và có hai phương thức để làm thế. Đầu tiên, chúng ta phải hiểu rõ được tầm quan trọng của sự hấp dẫn ngoại hình.

Xuyên suốt cuộc đời chúng ta được dạy rằng “tốt gỗ hơn tốt nước sơn” và tao hoàn toàn tán thành. Tuy nhiên, tất cả mọi người sẽ thừa nhận rằng cuộc sống dễ dàng và tốt hơn khi mà nhìn hấp dẫn. Nếu có những phương thức cho mà tận dụng lợi thế của việc này thì tại sao mà không tận dụng? Tao đéo kêu mà đi phẫu thuật thẩm mỹ đâu ku. Đây là một phương pháp tự nhiên dùng để tối ưu hóa tiềm năng cho khuôn mặt. Để có thể nhìn đẹp hơn, phần lớn mọi người sẽ đi tới phòng gym, nhưng khuôn mặt sẽ cần được đối xử tốt hơn như vậy.

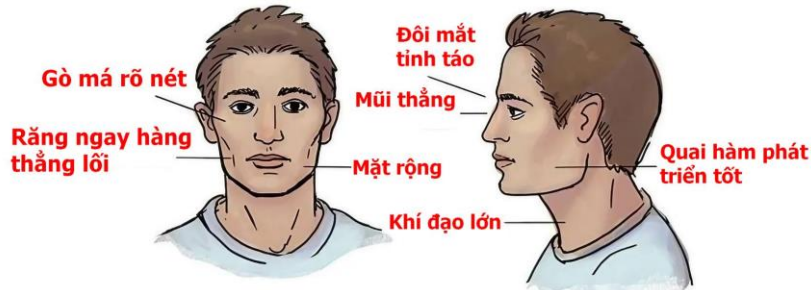
“Tôi tin rằng chăm sóc cho bản thân giúp tăng thêm chất lượng cho cuộc sống, và trở nên nhìn tốt nhất có thể, là thể hiện sự tôn trọng đối với mọi người xung quanh bạn”

- Tom Ford

## **Giới thiệu về Orthotropics**

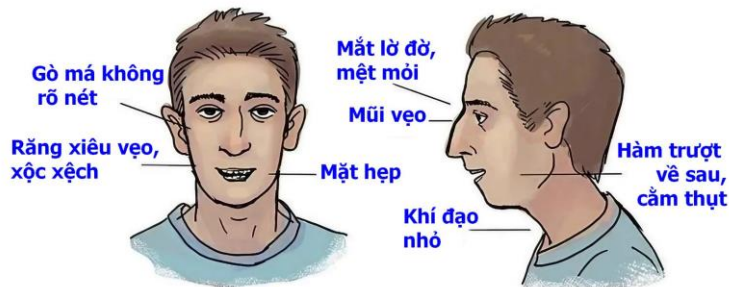
Editor sân si: Sau khi đọc xong phần Orthotropics, tui mà nên vào [trolailamnguoi.com](http://trolailamnguoi.com) đọc thêm sách “Lợi Thế Oxy – Thở Đúng Cách Để Sống Tho Hơn Và Khỏe Mạnh Hơn” để hiểu hết tác hại của việc thở bằng miệng. Nôm na là việc thở bằng miệng sẽ phá hủy tưóng mặt của mà, biến mà thành một thằng soyboy cầm thụt, răng xộc xệch, dễ mất bình tĩnh và bỏ cuộc giữa chừng. Gái gú gập mà sẽ vô thức xa lánh vì tui nó đọc vị được cái mũi gãy, chiếc cầm thụt, hàm răng vẩu của mà...là đặc điểm rất xấu trên một con đực.

## Người Thở Bằng Mũi



Trích "Lợi Thế Oxy - Thở Đúng Cách Để Sống Thọ Và Khỏe Mạnh Hơn"  
@ TroLaiLamNguoi.com

## Người Thở Bằng Miệng



Để hiểu về Orthotropics mà cần phải hiểu về cuộc sống thời nay. Chúng ta từ thói quen đứng cao với đầu ngẩng lên nhai nát thịt tươi đã chuyển thành ngồi khom người trước màn hình TV với mồm há hốc ăn snack. Tư thế, sức hàm và cấu trúc xương của chúng ta, đã được thích nghi để phù hợp với thói quen sinh hoạt của người hiện đại. Thay vì nhìn về phía chân trời để tìm kiếm mối nguy thì bây giờ chúng ta nhìn xuống điện thoại với cái lưng cong xuống như gù.

Cứ nghĩ về ngày bình thường của một người mà xem: ngủ dậy và xem điện thoại trên giường, ngồi trước màn hình máy tính cả ngày với mồm há hốc và cổ cong về phía trước, về nhà và ăn thức ăn mềm đã được nấu quá chín, ngồi trước màn hình TV và lười biếng cho tới giờ đi ngủ, có khi ngủ với mồm há hốc ra vì cơ hàm yếu do toàn ăn đồ mềm. Tóm lại, đây là điều không tốt đối với kết cấu khuôn mặt hiện tại và tương lai của loài người. Tin tốt là mà có thể thay đổi được nó!

## **Tư thế miệng, sức mạnh hàm và vị trí hàm trên**

Xương liên tục được tái cơ cấu thông qua quá trình vô hóa. Mà càng lớn thì quá trình này càng giảm, đây là lý do tại sao khuôn mặt của trẻ em thay đổi nhanh chóng sau mỗi năm. Tuy nhiên sự thay đổi về khuôn mặt vẫn diễn ra ở người lớn nếu chịu khó. Tức là hãy bắt nguồn từ những cái mà chúng ta quen thuộc như phát triển cơ bắp để cải thiện tư thế khi thả lỏng, chỉ khác là đối với Orthotropics những nhóm cơ đó nằm trên mặt của mày. Cơ bắp và xương có một quan hệ khá thú vị. Sức mạnh và kích thích của cơ bắp sẽ ảnh hưởng tới vị trí của xương. Nghiên cứu đã phát hiện ra xương rất tốt trong vai trò chống lại tác động nặng ngắn hạn, tuy vậy chúng bộc lộ điểm yếu giống với hiện tượng phong hóa dần dần. Nếu lực của cơ bắp liên tục ép chiếc xương phải phát triển ra bên ngoài, thì dần dần chiếc xương đó sẽ được tái cơ cấu lại để phù hợp với cơ bắp. Đây là lý do tại sao các gymers thường có tư thế tốt, hoặc đôi lúc cả tư thế xấu từ cùng phương thức tập luyện. Nếu một gã tập nặng các bài cho nhóm cơ ngực nhưng tập bài lưng ít, thì bị tước gù. Một gã khác có thể tập trung vào bài tập chuyển động hàng ngày thế nên có tư thế đi đứng cao.

Nhóm cơ mạnh nhất ở mọi hạng cân là cơ lưỡi. Mike Mew gọi cái lưỡi là chiếc ghế của vẻ đẹp khuôn mặt. Do chính sức mạnh của lưỡi có tác động đáng kể lên cách mà xương được bố trí trên mặt. Cơ cắn (masseter) hoặc là cơ hàm là nhóm cơ lớn nhất trên khuôn mặt, có ảnh hưởng trực tiếp đối với sự bố trí của hàm. Giữa hai nhóm cơ thì mày có một chữ U ngoài với chữ U trong tạo nên cấu trúc khuôn mặt người. Hình chữ U trong tác động lên vị trí của gò má, và chữ U ngoài tạo ra liên kết của hàm. Ai có cả hai thứ trên thì người đó có thể đạt được vẻ đẹp trọn vẹn của khuôn mặt.

Như một phản ứng chuỗi! Có được cơ hàm to lớn giúp giữ cho miệng khép kín lại và mày trông đẹp hơn. Mày không thể đặt lưỡi vào vị trí bên trên nếu há miệng. Ở trên trần của miệng, mày có vòm miệng (palate). Vòm miệng và lưỡi có cùng hình dạng với nhau. Lưỡi nên nằm ở sát vòm miệng của mày và thực hiện điều

này bằng cách đặt đầu lưỡi trên cái đầu mút nhỏ nằm phía sau hai răng trước của mày, và đặt cả chiếc lưỡi, quan trọng nhất là khúc 1/3 sau cùng, lên trên cả trần của miệng/vòm miệng. **(cách đơn giản khác là hãy cắn khá chặt hai hàm răng, nhovn miệng cười và nuốt nước bọt)**. Lí do chúng ta nên làm vậy, là do khúc xương quan trọng nhất trên mặt - xương hàm trên. Xương hàm trên nằm ở chính giữa của mặt và nó liên kết với xương gò má, xương mũi, trán và cả hàm răng trên. Nói ngắn gọn, vị trí của xương hàm trên có thể thay đổi toàn bộ cấu trúc khuôn mặt của mày. Đây là tại sao việc có quai hàm mạnh, ngậm miệng lại để có thể đặt lưỡi lên trên trần miệng, áp vào vị trí trực tiếp dưới xương hàm trên lại rất quan trọng. Phản ứng chuỗi này như giàn giáo vậy, nếu nó đổ sập, thì khuôn mặt sẽ tự nhiên bị kéo xuống.

Một khi cái lưỡi ở vị trí đúng trên trần miệng thì sự ảnh hưởng cơ-xương chúng ta đã bàn trước đó có thể xảy ra. Sau mỗi năm, sức mạnh cơ bắp của chiếc lưỡi bắt đầu ảnh hưởng tới quá trình tái cơ cấu xương của xương hàm trên. Xương hàm trên sẽ bắt đầu phát triển hướng lên trên và đẩy về phía trước. Đây chính là chìa khóa để có được khuôn mặt phát triển hướng lên và đẩy về phía trước. Xương hàm trên sau đó sẽ cải thiện luôn vị trí của xương gò má, mắt, trán và đường viền hàm cùng với nó. Xương hàm trên và quai hàm hoạt động với nhau như cặp bản lề. Khi mà xương hàm trên được đẩy về trước thì xương quai hàm phải đi theo để đóng lại tại cùng một điểm. Xương gò má cao sẽ gia tăng đáng kể chiều rộng phần trên khuôn mặt và tạo góc cạnh sắc bén, cái đó làm tăng cơ hội có được má hõm, thứ mà chúng ta sẽ nói sau.

Cách thức này chịu trách nhiệm cho 90% về đẹp khuôn mặt. Hãy tập cho thuần thục rồi thực hiện theo hướng dẫn trong 5 đến 10 năm để đạt kết quả mong muốn.

## **Mở rộng vòm miệng**



Mục tiêu thứ hai của liên kết giữa lưỡi và vòm miệng chính là mở rộng vòm miệng. Khi chiếc lưỡi được ấn lên trên vòm miệng, nó đồng thời dần dần ép hàm răng trên, tăng bề rộng của nó ra. Vòm miệng rộng hơn, gia tăng lượng không gian cho thông khí. Càng dễ thở hơn thì càng dễ giữ cho miệng ngậm lại hơn và tránh được chứng dị ứng. Lợi ích thứ hai của mở rộng vòm miệng là có nụ cười với khuôn mặt rộng hơn. Khuôn mặt hẹp bị cho là kém hấp dẫn, hàm răng mọc lộn xộn do không có không gian cũng thế. Việc để lưỡi trên trần miệng sẽ giúp mày tránh được cả hai vấn đề đó.

## **Má hóp**

Một đặc điểm rất hiếm mà nhiều người chúng ta đều khao khát có được. Thực tế thì không quá khó để đạt được. Chỗ má bị hóp lại, trông hấp dẫn trên mặt người đàn ông chính là cơ mút (buccinator muscle).



Đây đơn giản chỉ là lỗi khi nuốt, dễ thấy nhất chính là em bé khi chúng mút thay vì nhai và nuốt một cách đúng đắn. Chúng ta gọi nó là má phính như thiên thần (cherubic cheeks). Nhóm cơ mút hoạt động giống với bất kì nhóm cơ khác, nếu mày dùng thường xuyên

thì cơ được kích thích và phát triển, ngược lại, nếu không dùng thì nó bị teo đi. Nói đơn giản, dùng nó hoặc mất nó. Khi một ai đó bị gãy tay thì sẽ có sự khác biệt rõ ràng về kích thước về tay bị gãy so với tay bên kia bởi vì cánh tay gãy nằm bất động. Có thể dùng cơ chế tương tự để có được chiếc má hóp. Mike Mew từng dạy tao rằng chúng ta thường xuyên lãng quên khả năng KHÔNG dùng một nhóm cơ. Nếu mà có thể làm được điều này đối với cơ mút thì tự nhiên mà sẽ có được má hóp. Hiệu ứng thị giác này còn được khuếch đại hơn nếu có xương gò má cao hơn và chiếc hàm rộng hơn.

Thế thì làm sao để dùng nhóm cơ mút ít hơn? Một phương pháp thường dùng nhất nằm trong kĩ thuật nuốt. Chúng ta nuốt tầm khoảng 2,000 lần mỗi ngày. Nuốt sai và nó sẽ có tác động lớn đến khuôn mặt. Phần lớn mọi người vẫn còn bị tật bú lúc sơ sinh. Họ sử dụng cơ mút bằng việc cho quá nhiều thức ăn vào miệng và sau đó mút thức ăn xuống cổ. Cơ chế của nhóm cơ mút là chỉ giữ thức ăn ở trong miệng. Nếu mà cho ít đồ ăn vào trong miệng, và rồi sử dụng phía sau của cổ để nuốt, mà sẽ phát triển được má hóp thông qua sự suy yếu dẫn đến teo cơ (cơ ở đây là cơ mút). Miệng, má, bất kì thứ gì ngoài cổ của mà ra không nên chuyển động trong lúc nuốt.

## **Bài tập cổ và suy yếu vùng dưới cằm**

Orthotropics sẽ thay đổi mà rất nhiều, nhưng nó thiếu đi một thành phần duy nhất là cổ và vùng dưới cằm. Vùng dưới cằm là khu vực nằm phía bên dưới cằm và đường viền hàm của chúng ta trước khi tới cổ. Nếu mà cảm nhận được khu vực này lúc cúi xuống nhìn điện thoại, mà sẽ cảm thấy được những nhóm cơ này trở nên lỏng lẻo như thế nào. Điều này nói lên rất nhiều về việc tại sao một số đàn ông có đường viền hàm săn chắc nhưng bị thừa da quá nhiều gây ra tình trạng nọng mặt, những nhóm cơ này đơn giản không được sử dụng đủ để cho trở nên cứng chắc.

Có tận hơn 25 nhóm cơ trong những vùng ấy nhưng chúng chưa bao giờ từng được luyện tập. Nhìn vào phần lớn các võ sĩ đi

(boxing/MMA), họ nhìn trông rất là chất đúng không? Trùng hợp thay họ cũng là những người duy nhất tập luyện cơ bắp cổ đều đặn để chống lại những cú đánh mạnh. Những dạng bài tập này khá khó để miêu tả ở trong cuốn sách, cho nên cứ tìm tới kênh YouTube 1STMAN và tìm về “bài tập cổ” ([Neck Exercise](#)) nhé.  
[Tham khảo thêm](#)

Editor: tao nghĩ ra được trò này, share cho tụi bay:



Thay bằng chai nước hoặc  
cái gì đó nặng nặng

[TroLaiLamNguoi.com](http://TroLaiLamNguoi.com)

## **Thói quen hiện đại hằng ngày**

Một gã cần khôi phục lại cấu trúc xương thì tốt nhất nên bắt nguồn từ thói quen hằng ngày. Thuần thực những thói quen này và sẽ dễ dàng có được cấu trúc khuôn mặt tốt và rồi cải thiện nó qua từng năm:

- Ngưng nhìn xuống màn hình điện thoại của mày vài tiếng.
- Bớt lười biếng.
- Giữ cho miệng ngậm lại khi nhìn vào màn hình.
- Làm cho cơ hàm mày mạnh hơn bằng kẹo cao su mastic/falim (kiếm Chios Mastic Gum)
- Giữ hàm răng mày lại với nhau, môi dính lại với nhau và lưỡi đặt trên trần miệng.
- Tập bài tập cổ và vùng dưới cằm hằng ngày.
- Nuốt bằng phía sau cổ của mày và cắn nhỏ thức ăn.
- Nhai kĩ thức ăn 30 lần trước khi nuốt.
- Điều chỉnh tất cả màn hình và vị trí ghế ngồi để cằm của mày song song với mặt đất ở phần lớn cả ngày khi làm việc.
- Đảm bảo rằng mày [thở bằng mũi](#) chứ không phải bằng miệng.
- Đừng dùng những thứ như ống hút khiến cho nhóm cơ mút được kích hoạt.

## **BẾ TINH & NGHIỆN PHIM HEO**

Thứ có thể phá hủy thẳng thanh niên nhanh nhất chính là thẩm du thường xuyên và nghiện phim heo. Nên mới có lí do tại sao phần lớn đàn ông không thành công cho tới khi họ ở độ tuổi 40s. Độ tuổi trung bình có thu nhập đỉnh điểm của đàn ông là 48. Đương nhiên, đây là sản phẩm phụ từ những năm làm lụng, hiệu ứng lãi kép... nhưng đồng thời cũng vì suy kiệt sức lực. Tình dục, hoặc theo đuổi tình dục, dục vọng, ham muốn ngoại tình, vũ trường, sục cak...sao nhãng có thể xuất phát từ nhiều dạng khác nhau nhưng tất cả đều từ chung một nguồn. Càng lớn lên, sức lực càng suy kiệt và cho phép chúng ta trở nên tập trung hơn vào mục tiêu. Nếu có thể làm như vậy khi mà đang có lượng testosterone cao và năng lượng dồi dào, thì chúng ta sẽ trở nên bất khả chiến bại, nhưng có rất ít người làm được. Một gã 55 tuổi kiếm được £250,000/năm đã có thể đạt được điều này ở tuổi 35 nếu gã kiểm soát được sức lực của mình.

### **Chuyển hóa tình dục**

Chuyển hóa tình dục là cách khả thi duy nhất để chuyển vận chuyển năng lượng tình dục vào thứ gì đó có nghĩa hơn mà không bị thiệt hại. Nhiều người cố gắng tạo hiệu ứng đắp đê (damming effect) khi họ lần đầu tiên nghe được về bế tinh. Nhưng họ luôn thất bại bởi vì có quá nhiều năng lượng tình dục được giữ lại. Chiến thuật tốt hơn là kiếm thứ gì đó để đốt bớt nguồn năng lượng đó. Xem nó như một thứ quý giá, một món quà, một cơ hội để chinh phục mọi thứ. Khi lưu trữ tinh dịch, sau khoảng 2 tuần một người (có thể) ngủ ít hơn, nhiều năng lượng hơn, động lực mạnh mẽ hơn và suy nghĩ sáng tạo cao hơn. Nếu có tồn tại một thực phẩm bổ sung mang lại được những lợi ích kể trên, nó rất đáng tiền đấy. Bế tinh có khi là thứ gần giống nhất với viên thuốc viễn tưởng NZT trong phim Limitless. Cách thức thông minh ở đây là tận dụng được gần hết sức mạnh của nó chứ không phải phung phí nó bởi vì tuyệt vọng tình dục.

Một vài đích đến cho năng lượng tình dục bao gồm:

Nứng quá thì mày cứ thử:

- Tập Gym
- Mở công ty, kinh doanh
- Nghệ thuật
- Trò chuyện
- Nhảy múa
- Viết lách
- Nấu ăn
- Quét dọn

Còn rất nhiều lựa chọn khác nữa, tùy thuộc vào mục tiêu của mày. Mày có muốn dọn nhà không, hay muốn trở thành tỉ phú? Cách và chỗ để chuyển hóa cho năng lượng tình dục của mày rất nhiều. Một chiêu tao hay làm mỗi khi nứng là xả nó qua việc đi tập, đi bộ, lái xe... Đối với tao, lối thoát hiểm bằng vận động thể chất là hiệu quả nhất, sau đó mới tập trung vào lối thoát thiên về tinh thần với tính sáng tạo một khi tao kiểm soát được năng lượng tình dục.

## **Dopamine & cơn nghiện phim heo**

Internet tốc độ cao và phim heo vẫn còn rất mới đối với lịch sử nhân loại. Tao tin rằng chúng ta đang chứng kiến thế hệ đầu tiên có vấn đề trong độ tuổi dưới 35, và bọn này ngày càng nhiều. Internet tốc độ cao xuất hiện từ 1999 và một gã 35 tuổi ở hiện tại chỉ mới 14 tuổi khi thứ này xuất hiện, đây là độ tuổi mà não của mày đang xây dựng không ngừng nên một phiên bản tương lai mà mày sẽ trở thành. Xem phim heo trên mạng ở độ tuổi này là cực kì nguy hiểm đối với phát triển của não và sự bão hòa dopamine.

Dopamine là một chất dẫn truyền thần kinh, đóng vai trò là phần thưởng được sản xuất ở trong não chúng ta. Nếu mày thắng một trò chơi, có được nụ hôn đầu tiên hoặc vượt qua kì thi bằng lái, hoạt chất này được sản xuất và tiếp nhận bởi những thụ thể dopamine và tạo cho mày cảm giác phấn khích. Cảm giác tốt đó

hoạt động như một vòng lặp, đây là thứ não nói nếu như nó có miệng: “*phê vl, sao mày không làm thêm vài lần nữa nhĩ?*”

Xem thêm từ Duy Huynh để hiểu hơn về Dopamine và phim heo Nửa : [Đây](#), [đây](#) và [đây](#) . Xem đi thẳng lôm! xem xong sợ té đái mà bỏ phim heo nha mậy!

Rượu bia, mai thúy và đánh bạc là những dạng cực đoan của hoạt động gia tăng dopamine. Đây là lí do tại sao mọi người lại dễ bị nghiện nặng. Dopamine bay tung nóc khi mày nốc 8 lon bia với 5 ly rượu. Sẽ thấy rất phê cho nên một vài người không xử lí nó mà cứ tiếp tục quay lại kiếm nhiều dopamine hơn trong khi những người khác tìm ra cách để điều hòa bản thân. Phim heo là một trong những thói quen gây nghiện, nhưng nó tác dụng ngầm cho nên rất nguy hiểm. Một tên nghiện rượu bia sẽ biểu hiện rõ ràng những dấu hiệu cần được người khác giúp đỡ cũng như một tên nghiện mai thúy. Tên nghiện cờ bạc sẽ trông ổn ở bên ngoài nhưng tài khoản ngân hàng của gã sớm muộn sẽ nói lên tất cả. Một người với cơn nghiện phim heo có thể kweitei xuyên suốt cả thập kỉ mà không một ai để ý được vấn đề, kể cả bản thân họ.

Editor: Trong thế giới loài vật, con alpha đầu đàn được phép phang tất cả con cái trong đàn. Mấy con beta lép vế thì chỉ đứng nhìn hoặc cọ cọ dương vật vào gốc cây cho đỡ thèm. Việc mày coi thằng khác phang gái trên màn hình chẳng khác đéo gì cái tao vừa nói. Và từ từ mày sẽ bật được gene beta Nhật Nửa trong người mày lên. Nặng hơn nữa là mày sẽ nghiện trò cuckold, phải nhờ người khác phang bạn gái hoặc vợ mày vì mày nghĩ đó mới là sex thật và cho mày cảm giác hưng phấn... vì mày đã quá quen với việc nhìn đũa khác phang gái.

Phim heo và sục cack đã được xem như bình thường ở phần lớn trên thế giới. Nói với ai đó mày bị nghiện phim heo thì cũng chẳng lạ gì khi nhận được câu trả lời vô tư như “*thì ai cũng vậy mà?*” Vào những giai đoạn đầu của nghiên cứu cơn nghiện phim heo, người ta không kiếm ra được người nào trong nhóm đàn ông có kiểm soát mà chưa từng xem phim heo, vậy đủ nói lên mọi thứ mày cần biết

rồi đó. Hãy nghĩ về việc hút thuốc vào giai đoạn 1960s. Mọi người đều hút thuốc bởi vì các công ty lớn nói rằng chúng có nhiều lợi ích. Vài thập kỉ trôi qua khi tỉ lệ ung thư đạt đến mức cao kỉ lục thì mọi người mới trở nên ngờ vực. Tương tự như vậy với phim heo ở thời đại này. Phim heo đang trở nên giống đại dịch hút thuốc thời hiện đại nhưng tệ hơn vì nó là sát thủ ngầm chứ không lộ rõ.

Kẻ nghiện phim heo bắt đầu tự cô lập, trở thành lũ incel và bắt đầu nhận thấy kĩ năng xã hội của chúng kém đi. Chúng vui vẻ khi ở một mình trong phòng hơn là ở bên môi trường bên ngoài với người thật việc thật. Ví dụ như Nhật Bản, họ có vấn đề nghiêm trọng bởi vì tụi trẻ có xu hướng coi hentai hơn là chịch người thật.

Nhiều người tin rằng đây là vì sự bão hòa dopamine, giống với những tay nghiện rượu bia, khi mà lần kích thích trước vẫn chưa đủ phê và lần này phải tăng đô. Một tên nghiện rượu có khi bắt đầu với tí bia vào buổi tối nhưng dần tăng đô đến độ ăn sáng bằng whiskey. Ở phim heo, hiệu ứng tương tự được gọi là hiệu ứng Coolidge. Hiệu ứng Coolidge được định nghĩa là sự đổi mới sở thích tình dục khi người khác được thêm vào. Ví dụ một gã đàn ông đang thấy chán bém em vợ sau 10 năm sống chung. Hắn ngoại tình, hoặc họ quen tình tay ba, họ thêm đồ chơi, cô ta đeo đồ lót hoặc có khi đổi màu tóc. Một ví dụ khác nữa sẽ là sau khi xuất tinh, gã đàn ông đơn thuần mất đi thứ dục vọng mà gã đã có với cô nàng kia, thay vào đó gã lại để tâm suy nghĩ tới cô nàng mới. Gã sẽ mất động lực để quan hệ lại với cô nàng hiện tại, tuy nhiên nếu một cô nàng mới bước vào phòng, gã sẽ thấy phấn chấn để làm thêm nháy nữa ngay lập tức. Hiệu ứng Coolidge được liên kết với loài động vật có vú và có lẽ là để hoàn thiện mục đích giao phối đa dạng. Nếu mà bạn bắn vào trong 100 em, tất cả đều với đặc điểm và DNA khác nhau, thì mà sẽ tăng cơ hội sống sót cho nòi giống.

Phim heo lợi dụng được điều này, nhưng ở mức cực đoan. Kể cả người đàn ông đẹp trai nhất không thể ừ ừ với người tình đẹp nhất trong 10 giây và tiếp nối tới em thứ hai trong 5 phút, và em thứ ba trong 10 phút và thứ tư trong vòng dưới nửa tiếng. Phim heo cho phép đàn ông “*làm tình với*” gái đẹp mà không phải đối diện với sự



từ chối, cạnh tranh hay thử thách cơ bản hằng ngày liên quan tới những hành vi đó. Đây tạo ra gì đó giống như siêu hiệu ứng Coolidge, khi mà bất kì đàn ông nào cũng có thể ngủ với nhiều phụ nữ khác nhau mà anh ta có thể chọn qua chọn lại hoặc trong một tập hợp, trước khi xuất tinh.

## **Tác động của bão hòa dopamine**

Một khi gã đàn ông đi vào dạng hành vi gây nghiện này và lạm dụng hiệu ứng Coolidge thì gã sẽ đối diện với sự bão hòa dopamine. Cái này dẫn tới động lực thấp, nghị lực kém và có thường khuyến mãi đi kèm là chứng trầm cảm. Điều này xảy ra bởi vì một sự thật duy nhất rằng không thứ gì có thể so sánh với tình dục hoặc thứ gì mà não mày ví như tình dục. Nếu mày đang nhúng não mày vào xô dopamine đậm đặc thì thụ thể của dopamine sẽ giảm bớt tính nhạy. Cái này dẫn tới cảm giác không được tốt như bình thường khi mày làm những công việc kích thích trước đó aka mày bị LÒN dopamine. Dopamine chịu trách nhiệm cho việc khiến mày cảm thấy tốt và tươi tỉnh. **Mày đã hiểu tại sao quá nhiều thằng nghiện phim heo đéo bao giờ có năng lượng để làm được việc gì chưa?!** Hoàn thành một mục tiêu sẽ không thấy hưng phấn như trước nữa, gặp gái ở đời thực giống như việc tốn thời gian, cày miệt mài một mục tiêu cả đời đơn giản không so sánh được với phim heo. Đây là lý do tại sao đàn ông dưới 35 tuổi đang thực sự khó khăn để tìm được chỗ đứng cho bản thân, và không thể tìm ra tại sao họ bị cạn kiệt động lực để thức dậy và chinh phục thế giới. Nó gây ra trận chiến nội tâm khi họ muốn làm cái gì đó cho đời nhưng mỗi lần họ cố thay đổi, phim heo sẽ kéo họ lại vì khoái cảm tức thời dễ dàng đạt được.

## **Khoái cảm tức thời**

Tao vẫn thường xuyên nói trên kênh YouTube 1STMAN rằng pỏn sục là một dạng trốn tránh đời thực (escapism). Nếu so sánh cả hai lựa chọn có sẵn, mày sẽ hiểu được tại sao :

Lựa chọn 1: Chịu cực vài năm, tập trung vào bản thân, đối diện với sự từ chối, sống vượt qua nghèo khổ, thời gian khó khăn và học được bài học từ con đường này. Cuối cùng đạt đến một điểm trong cuộc đời mà mày đạt được level cao và những cô nàng xinh đẹp nhất bây giờ đang để mắt tới mày. Phang gái tươi nõn trong bối cảnh này sẽ mang lại cảm giác xứng đáng hơn.

Lựa chọn 2: Mày muốn có được một cô nàng quyền rũ trong đời, mày thử cai sục và phim heo được 2 tuần, bị từ chối rồi quay về lại với phim heo. Nào mày đéo nhận thức được khác biệt, tưởng mày là thằng đàn ông có thể bẽm được tất cả mấy em gái và bảo mày cứ tiếp tục phương thức dễ dàng này đi.

**Phim heo miễn phí, vì mày phải trả giá bằng linh hồn của mày.**

Pỏn sục là mã hack game. Mày không rút ra được một bài học nào cả. Phim heo không làm mày trở thành người tốt hơn và thực tế càng ngày nó càng đẩy mày ra xa khỏi hoài bão. Bất kì thứ gì dễ dàng đạt được, lại là thứ mày không nên làm. Nhớ lại tao đã trình bày về sóng gió của đàn ông từ đầu cuốn sách, được quan hệ với người phụ nữ mày thực sự muốn cũng vậy. Nó cần thời gian! Hành trình của đàn ông đi rất lâu, nhưng nó luôn theo hướng đi lên liên tục nếu mày chịu khó. **Chúng ta không lập tức trải nghiệm danh vọng như cô gái trẻ xinh đẹp 18 tuổi, nhưng kiên trì ở dưới dạng chuyển hóa tình dục sẽ thúc đẩy tiềm năng của mày lên cực cao.**

## **MẠO HIỂM LÚC TRẺ & ÁP Ử MÀM GIÓNG**

Một câu mà mà được nghe rất thường xuyên khi lớn lên là: “*Cứ tận hưởng đi khi chú còn trẻ*”.

Cái này xuất phát từ những đứa trẻ mà sẽ đồng thời lại nhại: *những năm đi học của mà là khoảng thời gian tốt nhất trong đời*. Tao xin lỗi? Những năm mà chúng ta còn quá trẻ để lái xe, kiếm được tiền thật, nghĩ cho bản thân, không thể ngủ với mấy em ghê ngon nhất, mở doanh nghiệp, còn ngại ngùng và còn cố học hỏi về đời khi mà ba mẹ bắt ép chúng ta đi theo những lựa chọn an toàn? Đây đóo phải là những năm tháng tốt nhất trong đời đâu ku! Đối với đàn ông đó là những năm 30-50, là lúc chúng ta có tuổi trẻ, tự do, độc lập, tiền bạc, được kính nể, tặng người bạn hơn, phụ nữ thấy chúng ta hấp dẫn hơn và não của chúng ta đã phát triển tới đỉnh mà cuộc sống dễ điều hướng hơn. Tuy nhiên, để có thể trải nghiệm tất cả những thứ trên, một người phải mạo hiểm từ trẻ và gieo đúng mầm.

### **Ngụy biện tư duy phòng thủ**

“*NHÀ ĐẤT, tiền nó nằm ở đó*”. Tao không biết tại mà thế nào chứ tao đã nghe câu trên hàng triệu lần rồi. Những người lớn vẫn cứ ca ngợi bài văn - “*Thanh toán hết nợ, tích góp tài sản nhà đất càng sớm nếu có thể và kiếm được một công việc ổn định đi.*”

Đây là những cái mà tao gọi là động thái phòng thủ. Công việc ổn định có nghĩa là tiền lương ổn định, và tiền lương ổn định là thứ xoàng xĩnh, cho nên hãy quên mẹ đi. Thanh toán hết nợ là ý tốt, chỉ khi chúng là phần nhỏ trong tổng tài sản của mà. Phần lớn mọi người sẽ tiết kiệm £40,000 và trả hết nợ đại học. Sau đó họ sẽ ăn mừng và khoe khoang về điều này. Đây là một sai lầm cực kì khủng khiếp. Trong đời mình, hiếm khi chúng ta có sẵn một khoản tiền lớn:

Vay nợ đại học – nướng vào bia rượu trong thời sinh viên

Sống chung nhà với ba mẹ khi đang làm công việc đầu tiên – lo mà trả tiền nợ đại học, mua xe, mua nhà

Những năm làm lụng và tích cóp – hôn nhân và con cái

Năm kiếm tiền nhiều nhất – mua nhà lớn hơn và xe cộ cho con cái

Gia sản thừa kế – trả hết khoản nợ mua nhà

Không một ai hiểu rằng những hành vi này chống chế như thế nào. Tao đã nói từ sớm trong sách này về cái bẫy tiền lương, cách nó giữ mày ở yên một chỗ ra sao và việc nhận được một lần cả cục tiền lớn là chìa khóa để làm được nhiều việc khác. Tuy vậy khi mọi người tiếp cận tới khoản tiền lớn, thì họ lại đi những bước hết sức phòng thủ mà họ có thể nghĩ ra. Việc tích cóp tài sản nhà đất là một ví dụ hoàn hảo.

Phần lớn mọi người sẽ nói rằng căn nhà chính là khoản đầu tư rất tốt, nhưng nó lại là gánh nặng, trừ khi mày cho thuê. Căn nhà trông rất đẹp nhưng nó tốn tiền. Nếu mày dùng nó để cho thuê thì căn nhà lại là nguồn thu nhập thêm. Bất cứ một ai kiếm cả triệu đô từ bất động sản đã phải xây dựng một danh mục đầu tư khổng lồ, nhờ một công việc chính nhiều tiền hoặc thông qua một giai đoạn mua nhà bùng nổ. Một căn bất động sản cho thuê sẽ đem về cho mày trung bình quanh \$200-\$400/tháng. Đó là khoản thu nhập thứ hai, qua 10 năm thì tính ra được \$24,000-\$48,000. Nói ngắn gọn, nó giống như mày kiếm được nhiều tiền hơn với công việc thứ hai, thứ mang lại \$5,000/năm. Mọi người nhảy vào bất động sản cứ như đó là thứ độc nhất vô nhị để làm giàu, trong khi thực tế nó lại là một bước đi rất chống chế. Tao thấy được logic chứ, mọi người sẽ luôn cần nhà và nhà có giá trị khi bán lại. Tao có thể kiếm được tiền từ nhà, tệ nhất thì tao sẽ bán và thu lại số tiền ban đầu nếu có lạm phát đi nữa. Nhưng chưa một ai giàu nếu chơi an toàn cả. Thay vì đưa \$30,000 vào một căn nhà thì tại sao không đưa \$5,000 vào Ethereum chẳng hạn và giữ \$25,000 trong ngân hàng và sẵn sàng

chờ cơ hội kế tiếp. Mặc dù không có gì là chắc chắn và phần lớn những chuyên gia cũng nói thế, nhưng chuyên gia cũng đã dự đoán đồng coin có thể lên tới \$100,000, đây là một mức tăng rất khủng từ giá bây giờ là \$695. Mà có thể đang đọc lại cuốn này ở thời điểm 10 năm sau, lúc Ethereum có khi đó còn tồn tại luôn, nhưng luận điểm ở đây thì vẫn vậy thôi, cứ nhìn vào khác biệt lợi nhuận:

Cho thuê bất động sản 10 năm trên mức đầu tư \$30k: \$48,000 = \$18,000 lợi nhuận chia cho 10 năm = \$1,8k/năm (chưa bao gồm phí bảo dưỡng)

Tiềm năng lợi nhuận của Ethereum tới 2030 bằng khoảng đầu tư \$5k: \$719,000

**Editor:** Nếu mà có ý định mua crypto thì hãy [mở tài khoản bằng link này để ủng hộ TroLaiLamNguoi/KeoDau.net](#) có thêm tiền dịch sách nha. Đồng thời đây là một cái [plan nhỏ nhỏ cho ai muốn “hơi liều nhưng ăn nhiều” vào crypto](#)

Kể cả nếu Ethereum sập ngay sau khi mà mua, mà vẫn còn \$25,000 trong tài khoản. Đầu tư nhà cửa đơn giản nhưng rồi sẽ như thế nào. Những người mà đưa tất cả tiền bạc vào tài sản thế chấp/nhà cửa như một khoản đầu tư thì gần giống như đưa tiền vào ngân hàng và trả tiền thuê nhà mà thôi. Đây là nguyên do tại sao ngân hàng ngày càng giàu hơn, còn những người trung bình không chút kiến thức tài chính cứ mãi đứng đưa trong dòng đời, cố tìm ra bước đi kế tiếp.

## **Mạo hiểm chơi lớn**

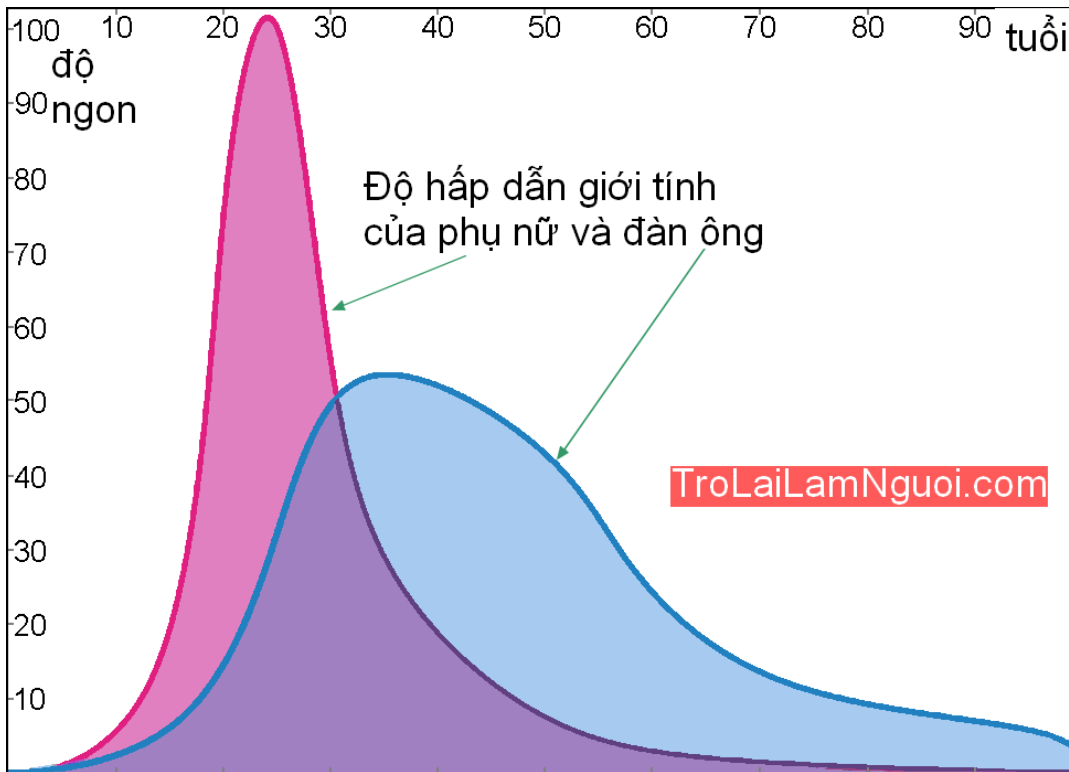
Một người đàn ông trẻ với ít gánh nặng sẽ có cả thế giới dưới gót chân. Đáng buồn là hầu hết sẽ chọn hôn nhân, thế chấp và con cái trước 30 tuổi và ném tất cả mọi thứ. Chúng ta sẽ đi sâu vào chi tiết của vấn đề này sau. **Nếu đàn ông có thể sống hai lần, tao tin rằng có rất ít phần trăm sẽ chọn lại con đường này ở kiếp sau.**

Đàn ông ở tuổi 40 và 50 mà đang bị bất mãn và dằn vặt vì giai đoạn tuổi trẻ và hối hận về những quyết định mà họ đáng ra đã nên làm. Bây giờ họ mới hiểu được trong muộn màng, rằng mạo hiểm khi không có trách nhiệm gì cả mới là chìa khóa để tiến xa. **Một người đàn ông trẻ có thể đầu tư \$50,000 vào một doanh nghiệp, \$10,000 nữa vào chứng khoán và \$2,000 vào phát triển bản thân mà không phải lo lắng mẹ gì về tiền thuê nhà, thế chấp, chăm nuôi con cái, bị vợ hành hoặc mất quỹ đoàn thể.** Một gã trẻ tuổi không gánh nặng có khả năng tung xúc xác một vài lần trước khi tuổi tác bắt đầu phá hủy khung cảnh lãng mạn ấy. Nhưng chỉ cần một lần tung đúng là đời may thơm ngay. Nếu đầu tư an toàn vào tài sản thế chấp và cưới sớm, tiếp đến là sinh con đẻ cái, may sẽ không bao giờ biết được điều gì có thể xảy ra đâu. Cốt lõi của toàn bộ bài dạy trong cuốn sách này là **MAO HIỂM MỘT CÁCH CÓ TÍNH TOÁN NHẤT CÓ THỂ KHI CÒN TRẺ.** Mở một doanh nghiệp, đầu tư vào các cơ hội với mức mua bù thấp và lãi suất lớn, đầu tư cho đầu óc và bộ kỹ năng của may. Một trong những lựa chọn này có thể kích hoạt sự thay đổi lớn trong đời may đó. Không ai làm được gì lớn nếu chơi an toàn nhưng sẽ có một lúc trong đời, may bắt buộc phải chơi vậy. Điều kỳ cục ở đây là tới lúc may chạm vào giai đoạn đó, tiền bạc không còn là vấn đề nữa.

Editor: [VôTroLaiLamNguoi.com](http://VôTroLaiLamNguoi.com) đọc thêm sách hoặc nghe audiobook [“Làm Giàu Không Cần May Mắn”](#) nha mấy ku! redpill về làm giàu đó.

## **Gieo mầm**

Những gì chúng ta có thể làm trong 1 năm thường được đánh giá quá cao, nhưng trong 10 năm thì lại quá thấp. Mọi người đều muốn mọi thứ vội vã; họ thích ăn xổi chứ không ai muốn trở nên thành công/sẵn chắc hoặc những tiến bộ khác một cách từ từ cả. Tốc độ là tên của trò chơi trong thế giới ngày nay và nó đang giết chết rất nhiều đàn ông trẻ. Đàn ông chưa hiểu được [cột mốc thời gian của nam và nữ](#). Cái này chúng ta sẽ đào sâu sau.



Thứ hai, họ đang bận chơi cút bắt với hàng xóm, bạn bè để cạnh tranh tại đây, ngay bây giờ. Nếu mày không thể ngủ được với em ghê xinh nhất ngày hôm nay, nếu mày không thể mua được con xe mới, nếu mày không thể sống trong một căn penthouse, thì tại sao mày lại cố gắng giả vờ làm đéo gì? Mày đang tự hại bản thân thôi.

Những gã thông minh nhất tính nước đi trước tận 10 năm. Họ có thể đang ở 25 tuổi và không có gì trong tay, nhưng hằng ngày vẽ ra được bước đi cần thiết để trở thành trùm ở tuổi 35. Họ đang gieo mầm cho tương lai và không quan tâm về những gì bây giờ. Những gã thông minh nhất để mặc những thằng Nửa khờ khạo chạy theo đàn bà, chơi đùa với tài chính cho tới khi lao vào vực thẳm, phung phí thời gian “tận hưởng” trong khi họ, lũ đàn ông xuất chúng tương lai đang cày miệt mài. Họ biết rằng khổ cực của hôm nay là chiến thắng của ngày mai. Một người mà hi sinh toàn bộ tuổi teen và những năm 20s của họ sẽ nằm chơi ở biệt thự biển vào thứ Ba, nhấp rượu với người mẫu kế bên ở tuổi 35. Còn những gã tận hưởng cuộc sống hơi quá trớn ở tuổi 20s bây giờ đang cố bắt kịp từ vị trí mà họ thực sự không muốn, với khoản nợ và hóa đơn chót

vót, cùng một gia đình nheo nhóc. Họ không còn thời gian rảnh để thay đổi thời cuộc.

Hãy gieo mầm càng sớm càng tốt và nghĩ về tối thiểu 10 năm phía trước. Hãy tưới tẩm và chăm sóc những hạt mầm ấy dưới dạng khoản đầu tư thông qua tiền bạc và thời gian. Sẽ cần vài năm nữa mới thấy thành quả nhưng phiên bản tương lai của mày sẽ cực kì biết ơn mày. Ngay từ lúc này mày có thể đưa ra bất kì lựa chọn nào, nhưng gieo mầm sẽ ngăn cản được nhiều vấn đề sau này đó.

### **Bài kiểm tra kẹo dẻo**

Có vô số nghiên cứu đã được thực thi để tìm sự tương quan giữa ý chí và thành công. Trong lúc thí nghiệm, một viên kẹo dẻo được đặt trên bàn, trước mặt một đứa trẻ. Đứa trẻ đó được dặn rằng nó phải rời căn phòng trong vòng 15 phút. Nếu cháu nó có thể cưỡng lại việc thềm thường viên kẹo trong khoảng thời gian này thì khi quay lại cháu sẽ được cho thêm một viên. Trông có vẻ đơn giản và nếu chỉ 15 phút thì bất kì người lớn nào cũng có thể vượt qua thử thách này dễ dàng, nhưng với trẻ em thì khác. Kết quả của nghiên cứu phát hiện ra rằng những đứa trẻ cưỡng lại được viên kẹo và được viên thứ hai sẽ thành công hơn khi lớn lên. Điều này là một lời khẳng định đáng kể về khả năng hi sinh lợi ích ngắn hạn để đạt được thành quả dài hạn. Giờ tao có nên mua một chiếc xe mới với £10,000 để kiếm bạn gái dễ hơn không? hoặc là tao trải nghiệm sự bần cùng khi đón xe buýt, để tao có thể đầu tư tiền bạc và mua chiếc Bugatti khi tao 36 tuổi? Quá trình thì vẫn tương tự thôi, dù đó là viên kẹo dẻo hoặc là chiếc siêu xe sang trọng.



## **Hi sinh cuối tuần & lơ đi đàn bà trong vài năm**

Mặc dù đã được đề cập từ trước, chúng ta cần thời gian để phân tích hai chủ đề này sâu hơn.

Chúng ta đã bàn rằng, nếu cố gắng cày cuốc sau khi tan ca thì mày sẽ có một lợi thế lớn, nhưng đương nhiên mày sẽ cảm thấy mệt. Lao vào phòng gym, làm việc nhà và ngủ, rất khó để tìm ra được 4-5 giờ cần thiết để tạo nên khác biệt. Thực tế, một người bình thường dễ dàng có được một hoặc hai tiếng mỗi tối để làm được việc gì đó, nhưng lượng thời gian này chắc chắn là chưa đủ để xoay chuyển tình thế.

### **Cuối tuần là chìa khóa**

Không còn cách nào khác, một là cày vào cả cuối tuần hoặc mày vẫn cứ phải tiếp tục quay lại công việc mày ghét. Cày vào cuối tuần hoặc làm việc gì đó có năng suất sẽ là sự khác biệt rõ rệt trong việc trở thành một doanh nhân triệu phú hay không. Bất kể giấc mơ của mày là gì đi nữa, cuối tuần chính là vùng đất hứa hẹn vì mày không có đủ thời gian xuyên suốt cả tuần để làm nên khác biệt đâu ku !

Nếu mày nghiêm túc về thành công của mình thì mày phải làm theo các nguyên tắc này vào cuối tuần:

1. **Đi ngủ sớm vào thứ Sáu, 10 giờ tối là trễ nhất** - Càng cảm thấy thoải mái, thông thoáng đầu óc, càng tốt.
2. **Tránh rượu bia vào cuối tuần** - Mày không muốn phí tiền, hủy hoại cơ thể và phá hỏng ngày kế tiếp đâu
3. **Thực hiện 12 tiếng làm việc vào thứ Bảy và 12 tiếng nữa vào Chủ Nhật** - Những giờ này lại cần thiết để bù lại cho những giờ bị mất trong tuần
4. **Tránh tiệc tùng với bạn bè** - Cái này để tương lai đi vì mày sẽ còn nhiều thời gian

5. **Xong xuôi hết việc nhà/mua đồ ăn vào thứ Năm sau khi tan ca** - Việc này loại bỏ hết đi phiền nhiễu và tốn phí thời gian.
6. **Dậy lúc 5 giờ sáng thứ Bảy, chủ Nhật và duy trì đồng hồ cơ thể trong lịch trình đi làm của mày** - Khi tiếp tục với lịch trình đi làm từ 9h sáng tới 5h chiều như cũ, cơ thể của mày có thể tự nhiên điều tiết từ ngày trong tuần tới cuối tuần, giúp ngăn ngừa được cơn đau đầu.
7. **Tắm rửa và mặc đồ sạch sẽ bao gồm cả giày** - Kể cả khi nếu mày làm việc ở nhà, mày cũng không nên ngồi mặc bộ đồ ngủ và dép, nó gửi tín hiệu sai tới não và khuyến khích lười biếng. Mang giày là việc quan trọng bởi nó ngăn mày khỏi trạng thái trở nên thoải mái và thư giãn.

Làm theo những nguyên tắc này sẽ mang lại tác động lớn nhất. Ước mơ của mày nên được xem nghiêm túc như là công việc 9AM-5PM của mày vậy. Tại sao mày lại không áp dụng cùng công sức và sự chuyên nghiệp vào thứ mà mày định làm trong suốt cuộc đời?

## **Lơ đi đàn bà**

Khi đề nghị mày nên lơ đi đàn bà trong thời gian dài thì tao không ám chỉ phụ nữ là rào cản tới thành công của mày. Ý tao là họ có thể trở nên cảm dỗ và sự quyến rũ tình dục sẽ làm mày đưa ra rất nhiều quyết định tồi, vì mày sẽ bị sắc đẹp làm u mê.

Đàn ông và đàn bà muốn những thứ khác nhau. Tuy nhiên, tình dục thuyết phục đàn ông rằng họ muốn thứ mà đàn bà muốn. Hôn nhân, có con lúc trẻ trước giai đoạn ổn định tài chính, với món tài sản thế chấp và không một xu dính túi. Bài học cuộc sống: phụ nữ dẫn 1 điểm hay 10 điểm thì họ sẽ muốn cùng một số thứ. Những thứ này rất tốn tiền và đòi hỏi phải hi sinh một lượng thời gian lớn và những công cụ hữu dụng mà mày không muốn từ bỏ trên hành trình của mình đâu ku!

Thứ hai, hẹn hò và theo đuổi tình dục. Ừ thì vui đó, nhưng nhắc lại lần nữa rằng điều này sẽ tàn phá mày nếu không có sự cân bằng. Phần lớn những đàn ông thành công bỏ phụ nữ sang một bên hẳn vài năm chỉ để đơn thuần tập trung vào mục tiêu ích kỷ của họ. Bây giờ mày nên làm tương tự như vậy. Chọn một giai đoạn 3-5 năm không gái gú, hoặc trai nếu mày bê đê và đéo nghĩ con mẹ gì khác ngoài bước tiến kế tiếp. Thời gian trong tuần đã ít rồi nên mày không muốn có thêm 3 buổi hẹn hò, xếp hàng chờ đợi vào cuối tuần hoặc sinh nhật của con bồ đâu.

Đây là lí do tại sao đàn ông đẹp trai hiếm khi thành công. Đương nhiên không phải là bất khả thi nhưng cái cảm dỗ để đạt được phần thưởng tốt nhất mà không phải làm gì, có thể rất khó để cưỡng lại. Một người đàn ông cao to 193cm với đặc điểm cứng rắn sẽ không cô đơn đâu. Gã chỉ cần đi bộ trên phố thôi là có khi hết được số của 5 em rồi, về nhà tha hồ gọi. Một gã như vậy khó chấp nhận việc độc thân hoặc cai sắc dục trong một khoảng thời gian dài. Đặc biệt hơn nếu những cô em đó lại đẹp vãi cả nồn.

**Nói ngắn gọn, phần lớn đàn ông đẹp không cưỡng lại được và kết cục là chơi phá quá xá khi còn trẻ, điều đó cho phép những gã bị mã gen kém may mắn hơn trở nên vượt trội khi năm tháng trôi qua.**

Khi mọi thứ được dâng đến miệng dễ dàng thì chúng ta có xu hướng trở nên lười biếng. Những gã có lí do để cải thiện lại là những gã đạt được kỳ tích tuyệt nhất. Đây là lí do tại sao tao tin rằng việc ai đó bị lừa, hói và xấu... lại giúp được rất nhiều. Thay vì dùng chân với những gì mình có, gã cố gắng cải thiện những khía cạnh khác trong đời coi như bù lại. Nó đồng thời đóng vai trò là một hệ thống cảnh báo từ sớm cho mấy tên đàn ông đang nghĩ tới việc trở thành những gã xuất chúng. Khi mày càng leo cao và chọn lựa của mày trở nên ngoạn mục và tươi đẹp hơn thì hãy coi chừng với những vục thắm dính liền với ăn chơi trác táng.

## **ĐÀN ÔNG XUẤT CHÚNG CHỨ ĐÉO PHẢI ALPHA**

Trước khi rời khỏi phần thực hành thì mày phải hiểu được mình đang hướng tới đâu và tại sao. Con đực alpha có khi đã chết từ hàng ngàn năm trước theo những nhà tâm lý học tiến hóa. Giả thuyết là: những con đực uy quyền nhất không được yêu mến bởi các nhóm nên đã bị ép rời đi hoặc bị giết chết. Khi chúng ta đã tiến hóa tới mức không cần dùng đến bạo lực, thì nhu cầu cần một con đực alpha điển hình cũng mất đi. Đồng thời đây cũng là cái danh rất hạn hẹp và dễ gây hiểu lầm.

Một gã to con cao 193cm có thể được gọi là alpha vì ngoại hình vượt trội. Một kẻ có thể nghèo rách, thiếu trí tuệ, vô văn hóa và lười biếng, nhưng cơ địa và sức mạnh trời cho, hẳn dành lấy chức vị alpha?! Với lại, mọi người tin rằng con đực alphas là những kẻ ở trên đỉnh thì tiêu chí để trèo lên hẳn phải gian nan hơn nhiều chứ? Cho nên vài năm trước tao mới tạo ra thuật ngữ “Con Đực Xuất Chúng” để miêu tả được ông vua thứ bậc thực sự.

### **Đàn ông xuất chúng là gì?**

Cụm từ người phục Hưng được ban cho những ai có trí tuệ cao siêu và giỏi ở nhiều lĩnh vực khác nhau. Đàn ông xuất chúng là phiên bản mở rộng thêm của người phục Hưng nhưng thích hợp hơn đối với nhu cầu hiện đại. Một ví dụ đơn giản có thể là:

- Khỏe mạnh
- Thể hình tốt
- Kích cỡ cơ bắp to lớn
- Thông minh
- Thành đạt
- Có văn hóa
- Du lịch nhiều nơi
- Lưu loát
- Lãnh đạo
- Có nghị lực
- Tập trung

- Kỹ luật
- Ăn mặc đẹp
- Ngoại hình tốt

Đây không nhất thiết gã phải trở thành tốt nhất trong tất cả phân loại, thay vào đó nó rất giống với hệ thống 7 điểm: gã chỉ cần cao trên trung bình ở tất cả mọi khía cạnh. Cái này khác với alphas, nó làm gã đa chiều hơn. Một gã alpha có thể chỉ tốt ở một thứ như thể thao và ngồi trên đỉnh của bất kì bảng xếp hạng nào trong trường trung học. Nhưng trong xã hội người lớn, chúng ta cần hệ thống xếp hạng xã hội khác. Tên mạnh nhất có thể là tên nghèo nhất, đó là một sự thức tỉnh rất tàn nhẫn trong lúc chuyển từ trường trung học vào cuộc sống người lớn. Cố gắng mua nhà, xe, hoặc thu hút bạn đời với sức mạnh cơ bắp sẽ không đưa mày đi xa hơn nữa đâu. 10,000 năm trước thì sức mạnh và có khả năng bảo vệ là đủ rồi, nhưng chúng ta đã bàn từ chương con đực Darwin rằng cái gì trước kia đã từng được ca ngợi giờ lại được coi là điều nghiêm nhiên. Phụ nữ muốn đàn ông có thể trang trải vô số mặt trong cuộc sống. Họ yêu cầu một con quái thú trên giường, một doanh nhân chuyên nghiệp trong ngày thường và một Casanova vào cuối tuần. Đây là lý do tại sao tao khuyến khích mạnh mẽ việc tập trung vào thành công nghề nghiệp và thể hình trong những năm đầu của cuộc sống. Một khi những ô trống đó được hoàn thành và duy trì thì mày có thể đạt được bất kì thứ gì khác trong danh sách một cách dễ dàng. Kể cả trí tuệ là ví dụ: có tiền sẽ cho phép mày dành ra vài năm theo đuổi việc học cao hơn. Mày có thể du hành khắp thế giới, có gia đình, ngồi thiền 24 tiếng với thầy tu... **Luận điểm của tao ở đây là tiền và sức khỏe sẽ mở ra được thế giới đầy cơ hội cho mày.**

## **Uy quyền vs tỏa sáng**

Một gã alpha tự hào rằng hắn thống trị và có uy quyền hơn kẻ khác hoặc hắn là mối nguy hiểm đối với kẻ xung quanh. Có một thời không nhất định cho những gã này, tao biết vì tao đã phân tích ngôn ngữ cơ thể của nhiều “alphas” trên YouTube và khen ngợi một số đặc tính nhất định. Tuy nhiên, tao tin rằng những gã xuất chúng

sẽ ăn đứt alphas về sau và khiến chúng trở nên lỗi thời. Giống như khuôn hình hài của người hiện đại khiến người Neanderthals trông tệ hại. Tao tin rằng những con đực xuất chúng sẽ làm y như vậy với anphameo. Sự khác biệt giữa một gã xuất chúng và một gã alpha sẽ trở nên rõ rệt, gã xuất chúng sẽ cảm thấy bị sỉ nhục khi so với alpha. Ngày của những tên ngốc to con và mạnh mẽ đã hết. Mọi người đều biết một tên đầu gấu không biết động não, cổ hủ và luôn tin rằng mình đúng nhưng thời kì hiện đại không có chỗ cho những tên như này - kẻ mà từng muốn gì được đó chỉ vì hắn là alphas. Tao tin ngôn ngữ cơ thể vẫn được duy trì bởi rất khó để phát minh lại một ngôn ngữ cổ đại như này, nhưng đặc tính, cử chỉ, hành vi và tư tưởng sẽ thất bại.

Con đực xuất chúng thì lại nâng đỡ người khác. Họ muốn thành đạt nhưng không hạ thấp người khác. Họ muốn có được cơ thể săn chắc và dùng nó để giúp những người yếu thế hơn. Họ muốn kiếm thật nhiều tiền và rồi làm một ví dụ cho giới trẻ về những gì khả thi. Đây là kẻ mà sẽ tại vị trên đỉnh cao của thứ bậc địa vị xã hội hiện đại cho tận 100,000 năm tới, giống như những gã alphas đã từng làm trước đây. Quan trọng là mày phải hiểu được sự khác biệt. Tao hi vọng cuốn sách này tạo ra được những hình mẫu để noi gương chứ không phải mấy thằng chó đẻ. Ý tưởng đằng sau việc lơ đi phụ nữ hoặc trở nên ích kỷ khi mày còn trẻ là bởi vì thời gian có hạn lắm kìa. Buồn cười là những thằng những con nói ra mấy câu như: *“Tôi không muốn giàu, tôi thà giúp người khác và trở thành người tốt còn hơn.”* lại đéo biết phải tốn tận bao nhiêu tiền mới hỗ trợ được cho quá trình này. Mày không thể giúp bất kì ai nếu mày không giúp bản thân mày trước. Bởi vậy, tiếp viên hàng không mới kêu mày đeo mặt nạ dưỡng khí trước đi, rồi mới giúp người khác trên máy bay. Có lý do cả đấy!

## PHẦN 3: ĐIỀU HƯỚNG

### 27 LÀ ĐỘ TUỔI NGUY HIỂM NHẤT CỦA ĐÀN ÔNG

90% mối quan hệ bắt đầu trước tuổi 30 đều thất bại

Chàng trai 27 bây giờ đã chạm đến ngưỡng tốt nhất của cuộc đời đàn ông. Tâm thái đã đâu vào đó và hẳn có suy nghĩ đúng đắn. Hẳn có lối sống vững vàng và vẫn đang thực hiện kế hoạch của mình. Ước mơ của anh ta đã dần hé lộ trước mắt. Đây là lúc mà chìa khóa dẫn tới thành công và cuộc sống tốt chính là định hướng thông qua căn chuẩn thời gian.

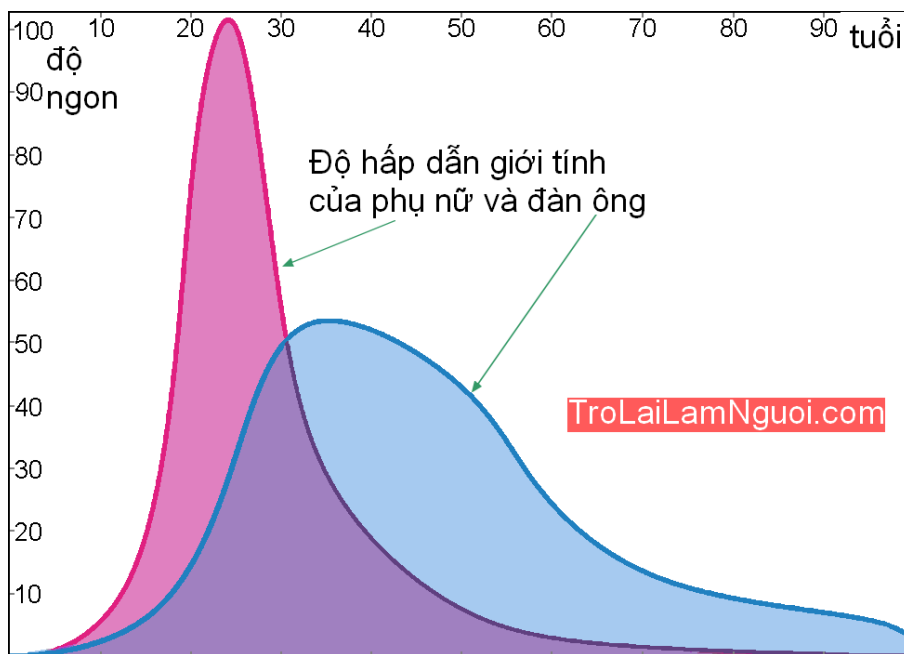
Căn chuẩn thời gian rất quan trọng đối với tất cả mọi thứ một gã đàn ông làm. Một người phụ nữ tới 18 tuổi, trở thành cô nàng nóng bỏng nhất và dễ dàng cưới được triệu phú và sinh em bé. Ẽm không cần phải lo lắng khi nào, phụ nữ chỉ lo lắng phải làm gì như nào thôi. Đương nhiên có những phụ nữ khác lại chạy theo sự nghiệp, lên đến 35 tuổi và nhận ra rằng tất cả những đàn ông giá trị cao đều theo đuổi mấy em gái 22 tuổi. Nhưng đối với phần lớn phụ nữ thì con đường đời lại khá dễ bước. Chỉ cần trông đẹp, thu hút đàn ông level cao, sử dụng sự quyến rũ của mình để có được tài sản thế chấp, hôn nhân và con cái. Đương nhiên cuộc sống của họ không chỉ bó gọn nhiều đó. Vẫn có trường hợp nhiều phụ nữ tuy là doanh nhân tầm cỡ nhưng vẫn có thể cân bằng vai trò mẫu tử, hoặc nữ CEO đại diện vai trò người kiếm tiền nhiều nhất trong gia đình họ. Nhưng rất khó tìm ra một người con gái mà không có khát vọng cưới được người đàn ông trong mơ, xây mái ấm gia đình và một căn nhà lớn.

Đàn ông mặt khác lại có một khúc mắc chưa có câu trả lời trong đời sống ngày nay. Khi nào mình nên lắng xuống ổn định, cưới vợ, sinh con và có nhà? Khi nào đàn ông đạt đỉnh điểm? Làm sao để kiếm được người ấy? Mình nên ổn định với một em ngang tuổi hay nhỏ hơn? Tất cả những câu hỏi này sẽ được trả lời trong phần này, bởi

chúng ta đang điều hướng qua những sóng gió của một gã xuất chúng.

## Giá trị đang xoay chuyển

Như đã thảo luận từ trước, phụ nữ trẻ sẽ có trong tay lượng giá trị khổng lồ mà không cần phải cố gắng nhiều. Điều này cho phép họ kiếm được công việc tốt hơn, bạn tình cao cấp, được vào những nơi hạng A, vân vân, họ có thể đạt được bất cứ điều gì ở độ tuổi này. Phụ nữ đến tuổi 16, bắt đầu thấy nhiều điều hơn và lượng đàn ông chú ý vào họ tăng dần, một khi lên tới 18 giá trị này sẽ bắt đầu leo bậc và sẽ đạt đỉnh ở tuổi 22-23. Tới 27 thì công tắc giá trị mới bắt đầu xoay chuyển.



Đáng mày râu mất tận 11 năm để bắt kịp và bắt đầu thấy được những dấu hiệu của lợi thế đàn ông. Một gã đàn ông 27 tuổi có đầy tiềm năng, anh ta trưởng thành hơn trên cán cân, được thu nhập cao hơn, thân hình vạm vỡ hơn, anh ta quý tài sản và tiến bộ cuộc sống hơn là rượu bia và những đêm say xỉn và phụ nữ bắt đầu để ý đến gã. Một thứ mà phụ nữ thích làm đó là tìm kiếm một người đàn ông mà trong tương lai sẽ trở nên vĩ đại và phát triển cùng nhau. **Chiến thuật này hiệu quả hoàn hảo ở tuổi 27 bởi giá trị của cô**



**ả bắt đầu đi xuống lần đầu tiên trong đời và độ ngon của anh chàng thì đang đi lên.** Đây có nghĩa là giá trị của họ lại ngang nhau, về mặt logic nó tạo sự bù trừ bằng nhau để có lợi cho cả đôi bên.

Tuy nhiên, 27 là độ tuổi nguy hiểm đối với phái mạnh. Đó là tuổi mà nhiều thằng thừa nhận rằng hấn được chịch nhiều nhất trong đời với hàng loạt em ghệ khác nhau. Nhưng đồng thời cũng quanh quẩn độ tuổi này lại có những gã tìm kiếm bạn đời. Làm vậy thì hơi dở, vì giá trị của đàn ông còn tăng nữa trong dài hạn và nhiều phụ nữ hấp dẫn hơn sẽ tiến vào đời gã, gã sẽ chạm giới hạn, giới hạn của một người đàn ông là cuộc sống hoặc lựa chọn tốt nhất có thể mà gã có thể tưởng tượng. **Đối với phụ nữ, một gã mà đã trải nghiệm biết bao thập kỉ làm một thằng “gà” hoặc “còn zin” sẽ bị in dấu trong đầu.** Cho nên khi một em 6,7,8 điểm tiến tới và có hứng thú thì gã đã hoàn toàn sẵn sàng từ bỏ tất cả vì em gái này và bắt đầu xây dựng cuộc sống cùng nhau. Mà không trách gã được. Tưởng tượng sống trên đời 10 năm nhưng lại chim mồi, đéo có được tí chú ý nào luôn và rồi đột nhiên gái đẹp lại đến với mày. Mày sẽ cảm thấy như ông trời bởi vì đây là giới hạn của mày, mày không biết được những điều gì khả thi sẽ xảy ra kế tiếp nữa. **Nói chung là sau tuổi 27 thì giá trị của mày còn tăng dài dài, khoan hãy bán rẻ bản thân nha ku!**

## **9 năm tàn phá**

Để đơn giản hóa cho mày dễ hiểu và biết mà tránh, tao sẽ tạo một cột mốc thời gian, giải thích về cách nó xảy ra như thế nào. Với những gã trung bình:

- Được quan hệ nhiều nhất trong đời với nhiều ghệ ở tuổi **27**
- Gặp gỡ bạn đời đầu tiên ở tuổi **27**
- Dọn vào ở chung với bạn đời ở tuổi **28**
- Cưới ở tuổi **30**
- Vay/mua thế chấp nhà với vợ ở tuổi **32**
- Sinh đứa đầu tiên ở tuổi **33**

- Sinh đứa thứ hai ở tuổi **36**

Cái này nghe có vẻ lãng mạn hơn là tàn phá. Nhưng hãy phân tích cột mốc truyền thống này nhé. Một người đàn ông đang chịch nhiều nhất ở tuổi 27, tận hưởng cả đàn gái, tự do và đầy hi vọng về tương lai. Một em 7 điểm đi vào quán bar và thay đổi cuộc đời anh ta. Cô ả coi gã là người đàn ông cần có để khiến mục tiêu cuộc sống của ả tiến lên và cô ta muốn kiểm soát luôn con đường tương lai của gã. Nhiều đàn ông nghĩ rằng họ đang kiểm soát được mọi thứ nhưng thực tế phụ nữ lại là người đang điều hành con đường hấn đi.

Có bao nhiêu người đàn ông đã khẳng định mục tiêu đời mình là làm chồng, làm cha và làm chủ nhà? Ngược lại, bao nhiêu phụ nữ đã khẳng định mục tiêu của mình là cưới được người đàn ông trong mộng, có 2-3 đứa con và sống trong một căn nhà lớn? Đàn ông tới 27 tuổi, mới trải nghiệm được đốm sáng đầu tiên của những gì sắp tới khi họ đạt được ưu thế đàn ông, lại suy sụp ở chông gai thứ nhất và hi sinh mục tiêu cả đời chỉ để đổi lại người phụ nữ. Chúng ta rồi lại chứng kiến cảnh tượng đáng buồn, lúc đàn ông **tự thuyết phục bản thân** và những người xung quanh rằng đây chính là cuộc sống họ muốn.

Họ làm việc ngày đêm, không có nhiều thời gian rảnh, tất cả tiền bạc theo gió bay đi. Thế mà họ vẫn tiếp tục con đường này cho tới khi có thứ gì đó nháy lên. Một ngày gã ngủ dậy với cảm giác bất mãn, khó chịu, và giận dữ với đời, khi gã bắt đầu nhận ra được cuộc sống của mình thảm bại ra sao. **Anh ta yêu vợ yêu con chứ, nhưng không bao giờ được tận hưởng cuộc sống hoặc trải nghiệm đỉnh điểm của mình như cách người vợ đã từng, khi cô ta còn trẻ.** Ở độ tuổi 36/37, khi mà đàn ông đáng ra phải ở bậc cao nhất của giá trị xã hội thì gã lại gặp khó khăn trong việc thanh toán hóa đơn nhưng nhu cầu vẫn không ngừng tăng lên. Căn nhà bự hơn, mua xe mới, kì nghỉ lễ, học phí và những buổi tối hẹn hò từ từ bòn mót tài khoản ngân hàng và rồi chẳng còn lại cái mẹ gì cho ước mơ. Sự thật là gã này từ bỏ ước mơ của mình lâu rồi, anh ta

đơn thuần đã và đang sống ở chế độ tự lái (auto-pilot) từ 9 năm trước.

Thường thì ở giai đoạn này, đàn ông bắt đầu nhận thức được giá trị cao của mình đang tới khi có nhiều phụ nữ hấp dẫn hơn để ý. Anh ta có thể còn yêu vợ mình nhưng theo tự nhiên, người phụ nữ tuổi 36-37 sẽ không đẹp bằng 10 năm trước. Nhan sắc của nhiều phụ nữ ở độ tuổi này vẫn OK nhưng còn lâu mới bằng phiên bản 22 tuổi ngày xưa của ả hoặc của những em mọng nước khác.

Hãy nhìn vào chi tiêu của cả 9 năm này:

- £1350/năm cho hẹn hò - suốt 9 năm = **£12,150**
- Tiền thuê nhà trung bình - £500/tháng, nếu chừa đôi với ghê thì phải trả £250 = **£12,000** suốt 4 năm
- Tiền cưới hỏi trung bình - đám cưới, nhẫn, tuần trăng mật = **£30,000**
- Tiền đặt cọc tài sản thế chấp trung bình - £50,000, trả một nửa (hi vọng có) = **£25,000**, cộng thêm khoản thanh toán thế chấp hiện tại - £670/tháng suốt giai đoạn 4 năm = £32,160 - một nửa = **£16,080**
- Chi phí nuôi con từ lúc sinh tới 18 tuổi = £250,000/đứa, một cặp trung bình có 2 con, cho nên nửa còn lại là **£250,000**

Tổng cộng hết chi phí lên tới tận **£345,230**.

Giờ thì đừng quên, đây là tiền tới tay (net income) sau khi trừ thuế. Bởi vì nhà nước đã lấy thuế trực tiếp từ thu nhập của mày và £345,230 được tính trên số tiền mày đang còn. Có nghĩa là mày phải kiếm được tầm nửa triệu trước thuế. Tuy vậy, 18 năm của đứa trẻ không rơi vào giữa giai đoạn 9 năm, tiền nuôi con là khoản tiền không thể tránh khỏi. Một người đàn ông trung bình chi tiêu tầm £212,000 vào xe cộ. Mặc dù không trực tiếp liên quan tới người vợ hoặc gia đình. Phần tệ nhất ở đây là nhiều thằng đàn ông sẽ phải chi trả toàn bộ. Trong một thế giới lí tưởng thì cả người đàn ông đàn bà sẽ chia ra chi trả 50/50, nhưng làm gì có chuyện đó? Nhiều thằng đàn ông sẽ đi làm và chi trả cho tất cả mọi thứ vào những

năm vợ chăm con. Từ 33 đến 38 rất có thể người đàn ông sẽ chu cấp mọi thứ để vợ có thể ở nhà với con, cho tới khi đứa nhỏ nhất đủ tuổi đến trường.

## **Cơ hội bị đánh rơi**

Nếu £345,230 được tiêu xài hết vào mục tiêu cuộc đời, mà đéo phải đời của mày, thì thốn vãi cả lò, cũng như là thời gian khổng lồ bỏ ra để đạt được những thứ đó. Nhưng cái thốn nhất chính là sự tiếc nuối. Gã đàn ông 40 tuổi đã li dị sẽ ngồi thần thờ và nghĩ về cái củ kẹc gì đã xảy ra và xảy ra như thế nào. Gã tưởng tượng lại những gì mình có thể đạt được với tất cả số tiền và thời gian đó trong cùng một giai đoạn 9 năm và bây giờ gã có thể ở đỉnh cao nào.

Đây chính là khác biệt lớn thứ hai giữa đàn ông với cuộc sống tuyệt vời và những gã đơn thuần chỉ là vỏ ốc. Cái khác biệt đầu tiên là mày chọn làm gì với tuổi teen và những năm 20s của mày. Cái thứ hai lại là mày lựa chọn tiêu pha những khoản tiền mày kiếm được như thế nào, khi mà khía cạnh tài chính giờ đang tươi tốt hơn. Nhiều thằng đàn ông sẽ tới tuổi 30, nhìn thấy thu nhập của mình bay cao và bị sao nhãng. Nếu một thằng sử dụng triệt để những năm chủ chốt, từ 30 tới khoảng 35-37, thì hắn sẽ không bao giờ phải làm việc thêm ngày nào nữa trong đời. 12 năm đầu tiên của đàn ông, từ 18-30, là giai đoạn đầy gian nan. 5-7 năm sau đó nên là những năm kiếm được nhiều tiền hơn. Đầu tư lại những khoản tiền này để gặt hái thêm phần thưởng. Nhưng nếu mày ném tất cả vào mục tiêu đời của đàn bà thì có thể mày không bao giờ có bất cứ cơ hội nào để dành dụm lại đồng tiền đấy nữa, cho tới lúc con cái mày rời khỏi nhà lúc mày 50 tuổi, **khi mà đỉnh điểm của đàn ông kết thúc.**

Liệu có thời gian nào hợp lí để có con, cưới vợ, rồi mua nhà, ... không? Đương nhiên có và tao sẽ phân tích sâu hơn ở vài trang kế tiếp. Nhưng hãy nhớ cái này: không có nút reset đâu. Mày chỉ sống được một lần và căn chuẩn thời cơ rất là quan trọng, cực kỳ quan

trọng đối với đàn ông. **Mày không thể có 3 con, cưới vợ, mua nhà, li dị, mất đi một nửa tài sản và rồi bắt đầu lại.** Tiếc nuối xuất hiện bởi vì người này biết rằng không còn gì họ có thể làm được nữa. Những gì xảy ra ở quá khứ không thể thay đổi được, cho nên, **hãy rất, rất cẩn trọng** khi đưa ra những quyết định lớn trong đời. Đừng vội vàng nhảy vào tình yêu, hôn nhân, gia đình, ... chỉ vì cô ta nhìn ngọt nước khi lột đồ. **Những thằng Nửa đưa ra quyết định dựa trên cảm tính sẽ chịu đau khổ về lâu dài.**

### **Đàn ông không bao giờ có được cuộc sống họ muốn**

Lạ thay, tao không đổ thừa phụ nữ cho bất cứ những gì xảy ra. Tao không thấy gì sai với những gì chị em đang làm. Họ chỉ đang theo đuổi giấc mơ và mục đích sống tự nhiên (chiến thuật sinh tồn của phái nữ) với sự hăng hái không ngừng nghỉ. Nhiều thằng đàn ông gọi phụ nữ là đào mỏ nhưng tao không đồng ý. Tao chỉ đơn thuần tin rằng phụ nữ có cái bản năng tự nhiên để hút máu từ đàn ông. Phụ nữ vô tình làm cạn kiệt tiền bạc của đàn ông thông qua sự theo đuổi không ngừng nghỉ với ước mơ của ả. Người phụ nữ tin rằng cô ta đang làm đúng và vì người đàn ông không nói gì, cô ta cũng cho rằng đó cũng là cái gã muốn thôi (im lặng là đồng ý). Cô ta đòi con cái, kết hôn, nhà cửa và chiếc ô tô bởi vì như thế là hợp lí với cô ta. **Nếu gã đàn ông không lên tiếng gì hết thì là lỗi của hắn.** Thay vào đó, nhiều thằng đàn ông lại bị dắt mũi bởi nỗi sợ túng thiếu và mất đi quan hệ tình dục thường xuyên với gái đẹp, họ không chọn hi sinh những gì ngắn hạn để được tốt hơn ở mặt dài hạn.

**Editor: phụ nữ muốn con của họ mang DNA của một thằng Gigachad, đồng thời được chu cấp bởi một thằng Nửa, betamale bạc nhược trung thành. Điều này, trở trêu thay, lại có lợi cho sự tiến hóa của loài người. Tìm hiểu [đến tận gốc vấn đề hypergamy của phụ nữ tại đây](#)**

Nếu gã đàn ông không lên tiếng hoặc làm chủ thì cuộc càn quét vẫn sẽ tiếp tục. Cứ nhìn vào bố cục nhà cửa của bất kì cặp vợ

chồng nào. Kể cả khi họ đã chia trả như nhau, hoặc trong vài tình huống gã đàn ông lại phải trả hết, thì người phụ nữ vẫn bắt đầu làm chủ mọi thứ. Cô ta thiết kế từng phòng, yêu cầu tân trang lại, giành quyền luôn cái phòng ngủ, phòng tắm, phòng khách, nhà bếp hoặc bất cứ thứ gì sang trọng khác. Đàn ông thì bị đày lên chơi với cái gác mái, cái hầm hoặc gara. Chúng ta được đưa cho những căn phòng lạnh lẽo bụi bặm để làm chỗ tung hoành: phòng gym, văn phòng hoặc bất cứ thứ gì khác còn lại, miễn sao chúng ta tránh khỏi cái nhà càng lâu càng tốt.

## “NGƯỜI ẤY” KHÔNG TỒN TẠI

Editor: “Người ấy” ở đây là “Ms. Right”, là khi mà ở trong tâm lý khan hiếm và nghĩ rằng trên đời chỉ có DUY NHẤT một cô gái hợp với mà, do số phận sắp đặt cho mà thôi. Thuật ngữ chuyên ngành gọi là “Oneitis”. Sự thật là có tới hàng triệu “Ms. Right” trẻ đẹp, thon gọn, nữ tính...đang chờ mà đến hết! Lên [TroLaiLamNguoi.com](http://TroLaiLamNguoi.com) đọc [“Sổ Tay Hồng Dược”](#) và [“Sổ Tay Hồng Dược SideBar”](#) để nắm rõ hơn. Việc của mà là phải cải tổ cái tư duy khan hiếm đó sang não trạng đủ đầy.

Một cách khiến cho đàn ông cưỡng lại cái trò 9 năm tàn phá là dội gáo nước lạnh vào mặt cho họ tỉnh giấc, thôi mơ mộng về câu chuyện cổ tích Disney xàm lồnk. Tình yêu có thật, những hormones trong người mà chứng minh điều đó, nhưng cái khái niệm về người ấy lại là sự ngộ nhận tạo ra bởi các tập đoàn (để đàn đụt hóa đàn ông). Nếu mà tin rằng con ghệ kia chính là người ấy và sẽ không có ai khác thế chỗ được cô ta thì mà sẽ hình thành tư duy túng thiếu (scarcity mindset) và hành xử thất thường để giữ chân ả. Ví dụ: mà dành ra \$30k cho đám cưới hoặc \$4k cho chiếc nhẫn cầu hôn. Lúc mà quý xuống ngổ lờ và một tay nghệ sĩ violin sẽ ngón của mà \$200/tiếng để kéo vài bản tình ca cho khung cảnh lãng mạn hơn.

### **Sự tiện lợi còn quan trọng hơn tình yêu**

Cái mà ta coi là tình yêu đích thực, hoặc “người ấy” trong phim ảnh và các câu chuyện cổ tích chẳng khác gì một danh sách những điểm được ta ưa thích hơn, giúp cuộc sống tiện lợi hơn mà thôi. Richard Dawkins từng nói một lần về mã gene ích kỷ. Ví dụ của mã gen ích kỷ: một con nhện góa phụ đen (black widow) chịu giao phối với những con đực để xơi tái bọn đó và phần thừa sẽ được dùng làm thức ăn cho bầy con. Ở đàn ông thì nó lại ngầm ẩn. Gã đàn ông có thể mua cho người phụ nữ một món quà đẹp và dắt cô ta đi ăn trưa. Trông được phết đấy nhưng có một chương trình chạy

ngầm. Có lẽ gã thấy được cô ta có quả ngực tấn công, cặp hông phòng thủ và tiềm thức của gã mách bảo đây là lựa chọn giao phối tốt và cô ả sẽ sinh ra bầy con khỏe mạnh hơn. Vì thế anh ta đối xử với người phụ nữ rất tốt để thuyết phục cô ta ở bên mình. Trên bề mặt, anh ta trông có vẻ tử tế nhưng thực tế thì hẳn chỉ làm vì lợi ích của mình mà thôi. Nói cách khác, mã gene ích kỷ của cả nam lẫn nữ đều như nhau.

Người ấy đơn giản là, một ai đó sinh ra vào một năm thích hợp đối với mây, ở trong cùng một vùng, hoặc cùng khu mà mây dọn tới, 90% cũng đang độc thân như mây, có một vài đặc điểm giống nhau hoặc bình đẳng về giá trị xã hội. Chẳng hạn là về tiền bạc và sắc đẹp. Hãy thử nghiệm giả thuyết này nhé:

Người đàn ông thứ nhất gặp một người phụ nữ có giá trị bằng với gã. Cả hai được xếp hạng quanh mức trung bình trên thước đo giá trị xã hội. Cô ta sống tại đây, thích nhảy salsa và đó là nơi họ gặp nhau. Họ quen nhau cứ như do ý trời sắp đặt, nếu không thì tại sao họ lại có thể ở cùng một khu vực, cùng ngày và cả hai đều khoái điệu nhảy salsa?

Người đàn ông thứ hai quyết định du lịch vòng quanh thế giới. Anh ta tới Argentina và tham gia lớp nhảy Salsa. Và rồi anh ta tìm được người phụ nữ Latin đẹp nhất: tóc đen, mắt đậm, thân hình nóng bỏng, uyển chuyển như ác quỷ mặc váy đỏ (devil in a red dress). Gã cưới người phụ nữ đó và tin rằng đây là định mệnh. Chứ làm sao mà anh ta lại gặp được người con gái như vậy cách đến nửa vòng trái đất?!

Nếu chúng ta cho gã thứ nhất xem cuộc sống của gã thứ hai và cho anh ta cơ hội để hoán đổi, mây nghĩ lão sẽ làm gì? Các thánh ngôn tình sẽ phán rằng anh ta yêu vợ mình, nhưng phần lớn đàn ông đọc xong cuốn sách này sẽ biết sự thật. Lão đầu tiên sẽ học nói tiếng Tây Ban Nha và xếp vali du lịch nhanh như người yêu cũ trở mặt luôn ấy chứ.



Luận điểm tao nêu ra ở đây là tất cả chúng ta đều sống trong những giới hạn nhất định. Giới hạn tài chính, giới hạn địa lí, giới hạn về sự hấp dẫn và nhiều nữa. Chúng ta đều cố chọn lựa cái tốt nhất. Một cách đó là, thuyết phục bản thân rằng ai đó chính là Ms. Right, người luôn được chọn ở bên mày (được an bài từ kiếp trước, lol ?!) và đó là định mệnh. Lựa chọn với thiên kiến ủng hộ này bảo vệ chúng ta khỏi những gì có thể trở nên khác lạ. Sẽ dễ dàng hơn để tin rằng bạn tình hiện tại của mình chính là số một, thay vì nhảy lên chiếc máy bay và tung xúc xắc hoặc quay về tình trạng độc thân để kiếm một ai khác tốt hơn. Đây là lý do tại sao nhiều mối quan hệ độc hại lại gắn bó với nhau bền lâu. **Cả hai đều sợ mất mát thứ gì đó có ích lợi đối với cuộc sống của mình, nó là hiện thân hoàn hảo của mã gene ích kỷ.**

Mày không thể gặp hết tất cả mọi người trên trái Đất. Mày lại càng không thể sống ở mọi thành phố trên thế giới và không có cách nào để mày ngủ hết với mọi phụ nữ trước khi quyết định chọn ra ai là người thích hợp nhất với mày nhất. Bởi vậy, rất khó tìm ra một hoặc hai con ghê hoàn hảo nhất dành cho mày. Tất nhiên, có tí logic khi nói rằng một ai đó sống cùng nơi với mày thì sẽ có nhiều điểm chung với mày về văn hóa hơn... vì vậy, mối quan hệ có tỉ lệ phát triển cao hơn và người đó chính là Ms. Right. Nhưng tao sẽ tranh luận lại rằng sự đa dạng của thế giới này quá lớn, một người đơn giản không biết được họ muốn gì cho tới khi họ trải nghiệm nó. Một gã đàn ông đã kết hôn hạnh phúc ở Maine sẽ không bao giờ biết được liệu có viên mãn hơn nếu sống với một em người Thụy Điển, tóc vàng tại thủ đô Stockholm hay không, bởi lẽ gã sẽ không bao giờ được trải nghiệm nó. Chỉ khi anh ta bị khủng hoảng tuổi trung niên trong những năm tới, thì có lẽ gã mới phát hiện mình phù hợp với cô gái Bắc Âu này hơn. Giờ gã lại có phiên bản mới về “người ấy”, vậy là có tận hai phiên bản “người ấy duy nhất” cơ à? Điều này chứng minh cho giả thuyết của tao.

## **Việc này có lợi đối với cuộc sống của mày như thế nào**

Ờ thì đơn giản thôi, mày sử dụng thêm phần logic của não (dùng đầu trên chứ đừng dùng đầu dưới để suy nghĩ nhé thằng lol), mày hiểu được khi nào sự tiện lợi đang ẩn náu phía sau mặt nạ tình yêu và giữ tình trạng độc thân ấy cho tới khi có được cuộc sống muốn có. Ngay lúc này, với nhiều kinh nghiệm và kiến thức về ý thích của mình hơn thì mày có thể đưa ra quyết định có toan tính hơn. Một lần nữa, có lẽ không phải “người ấy” đâu nhưng sẽ là đối tượng tối ưu hơn đối với hạnh phúc và cuộc sống của mày. Những gã xem đây là “tàn nhẫn” là những chàng trai tốt (aka [niceguy beta trai hèn](#)), những người đã từng bị thứ này cho ăn đập hết lần này đến lần khác. Đây là lý do tại sao tao khuyến khích chiến thuật hẹn hò 3 tháng khi mà mọi thứ chưa bắt đầu trở nên nghiêm trọng. Khi một gã đàn ông đang trong những giai đoạn sau của quá trình phát triển, khoảng 30 tuổi hoặc hơn, chiến thuật này nên được thêm vào để tránh có một cuộc sống trống rỗng không có gì ngoài công việc. Tao cũng đồng thời khuyến khích nên nghỉ một ngày mỗi cuối tuần, hoặc hai ngày nếu mày đã cực kì thành công rồi.

## **SỐNG CHUNG SẼ PHÁ HỦY MỌI QUAN HỆ**

Trừ phi là con ghệ mày đang mang bầu, đừng bao giờ nghĩ tới việc dọn vào sống chung với nhau.

Dọn vào sống chung trông có vẻ vui, được chịch liên tục, gái thì mặc đồ lót lả lướt suốt ngày, nấu cho mày miếng steak thơm mềm với trứng, chịch buổi sáng vào cuối tuần, cuộc đời cứ như mơ.

**Cuộc đời mà cho mày mơ cũng đáo bao giờ có nhé.** Thứ nhất, nếu mày dọn vào với con ghệ và mong đợi như vậy thì **mày là thằng ngu**. Thứ hai, điều trái ngược hoàn toàn sẽ xảy ra. Một khi bây sống chung với nhau được 6 tháng, 1 năm hay nhiều hơn thì dực vọng sẽ phai đi dần. Bây vẫn sẽ chịch nhau, thấy hai bên đều hấp dẫn... nhưng nó sẽ không giống như trước nữa.

Khi sống cách biệt nhau thì tụi bây có lẽ phải tốn nhiều công sức mỗi lần gặp nhau đúng không? Nhiều khi mày sẽ dùng những ngày trong tuần để tút lại bản thân cho ngon nghề hơn, để cuối tuần gặp gái. Một ví dụ chính là đi cắt tóc vào tối thứ Năm trước khi gặp cô ta vào tối thứ Sáu. Gái có thể sẽ làm móng và cạo lông để trông quyến rũ hơn. Một khi bây sống cùng nhau thì những thứ nhỏ nhặt này sẽ đéll có nữa đâu bởi vì hai lí do. **1. Hai bây đã trở nên thoải mái với nhau. 2. Làm những thứ này hằng ngày rất là tốn công.**

**Editor: Sống chung sẽ giết chết sự quyến rũ vì mày đã trở nên dễ đoán. Khi sống tách biệt nhau, con ghệ sẽ không biết được hôm nay mày làm gì, mặc đồ nào, xịt nước hoa hiệu chi, hoặc có đi chịch con khác không?! Chính cái sự khó đoán này sẽ tạo ra cơn sóng ngầm ghen tuông, và điều này là tiền đề cho gái thấy mày hấp dẫn!**

Một khi mày sống chung, mày sẽ phải ngửi hơi thở hôi rình mỗi sáng của ả, mày sẽ thấy cô ta đi vệ sinh thú vị quắc. Cô ta sẽ lảng nhàng cả tuần mà không cạo lông chân hay nách kẹc gì cả. Mày sẽ phải chăm sóc khi cô ta ngã bệnh và bên cô ta lúc cô ta trông tệ nhất. Thay vì đi ăn thì mày sẽ phải đi mua sắm hoặc làm việc nhà. Điều này là tự nhiên và cá nhân tao chả có vấn đề gì hết. Nếu mày

muốn ở trong một mối quan hệ thì mày phải chấp nhận điều này đến mức độ nào đó. Tuy nhiên, một thứ mày không thể kiểm soát được chính là thay đổi về tư duy. Nếu hai đứa tụi bây thấy nhau mỗi ngày ở tình trạng khảm lọ nhất, mệt nhất, những khoảnh khắc tiêu cực nhất... thì điều này sẽ giúp xây dựng tình cảm nhưng đồng thời sẽ phá hủy đi rất nhiều dự vọng với nhau. Điều đó chẳng giúp ích gì khi mà mọi phụ nữ mày thấy ngoài đường trông thật ngon ngọt. Dễ hiểu thôi, bởi vì mày không sống với họ và họ phải tốn công sức trang điểm trước khi bước chân ra ngoài. Nhưng nó khiến cho tâm trí tò mò phải suy nghĩ.

Trước khi sống chung với nhau, mày sẽ lại dọn nhà, mua sắm, đồ rác và vân vân, làm thế để: 1. Căn nhà nhìn trông sạch và thơm tho khi cô ta đến. 2. Mày có nhiều thời gian với nhau hơn để làm những thứ hay ho. Một khi sống chung với nhau thì những thứ này thành công việc hằng ngày. Thay vì coi phim và nắm tay nhau đi bộ thì bây giờ mày lại đi đổ rác, lau nhà và chà nhà cầu.

Trên cả việc này, mày phải cân nhắc lại về thời gian, sở thích và tài chính cho bản thân. Sống chung với người phụ nữ tất nhiên sẽ dẫn tới những chuyến mua sắm ghế nệm, màn rèm, nệm và những thứ vô nghĩa khác. Căn phòng dành cho đàn ông, chỗ sạch sẽ và bóng bẩy của mày sẽ bị thay thế đi bởi những thứ trông ám cúng hơn để có không khí gia đình. Tất cả những thay đổi này tốn của mày một khoản thời gian. Mày khó có thể sống với người phụ nữ và lơ cô ta đi. À sẽ cần: massage lưng, vài tiếng đồng hồ coi tv với nhau, ăn chung, buổi tối hẹn hò, ôm ấp, vài tiếng tâm sự và vân vân. Một lần nữa, đây là những yếu tố rất tự nhiên mà mày nên đón nhận. Tao chỉ đang hỏi là liệu mày đã sẵn sàng hay chưa?

Không nhất thiết phải thêm stress và các khó khăn vào mối quan hệ, trong khi chẳng có mẹ gì bắt buộc mày phải sống chung cả. Trước khi đưa con chào đời thì sẽ dễ dàng hơn nếu sống tách rời nhau. Nó thêm tính đa dạng, nó cho hai bây thời gian riêng tư. Nó cho phép tụi bây trông mong nhau ở điều kiện tốt nhất khi gặp. Mày có thể làm việc nhà mỗi khi mày muốn. Mày thấy hưng phấn khi tới lúc gặp nhau. Ít cãi lộn hơn. Mỗi người có thể tự thiết kế nhà mình

cho phù hợp với sở thích cá nhân. Cả hai có thời gian cho bản thân hơn thay vì rơi vào lối mòn lười biếng của mối quan hệ. Nhiều gã đàn ông sẽ nghỉ buổi tập gym chỉ để xem tv với ghệ vào sáng thứ Bảy. Họ sẽ có xu hướng gọi đồ ăn ngoài thay vì tự nấu ăn. Họ dẹp giấc mơ của mình sang ngày mai bởi vì cô ả phàn nàn rằng “sao anh cứ làm việc mãi thế?”. Tất cả những thứ nhỏ nhặt này chồng chất lên nhau khi mà sống chung và sẽ để lại một gã đàn ông ngày càng ở xa phía sau ước mơ của mình. Đây là tại sao khi chia tay có quá nhiều đàn ông thấy khó khăn khi kiếm bồ mới, bởi họ đã từ bỏ bản thân và ước mơ của mình từ lâu.

## **SỰ THẬT VỀ HÔN NHÂN**

50% hôn nhân kết thúc trong ly hôn và trong 18% hôn nhân thì có ít nhất một người ngoại tình.

Cá nhân tao thực tình chưa bao giờ hiểu nổi hôn nhân hoặc ít nhất là ý tưởng đằng sau nó. Tao không thể tìm ra được tại sao hai người lại muốn tiêu cả chục ngàn đô cho một cái sự kiện mà đéo có chút điểm tốt nào. Cứ nghĩ xem, một cặp đôi chưa cưới có thể:

- Có tài khoản ngân hàng chung
- Có con
- Chịch
- Sống chung
- Đổi tên họ
- Yêu nhau
- Chung thủy
- Đi chơi cùng nhau
- Mua nhà/vay thế chấp

Một khi họ đã cưới, thì chỉ nhận được:

- Giảm thuế một chút.
- Hình đăng lên mạng xã hội

Tao đã mở ra cuộc tranh luận này với hàng trăm người. Mỗi người sẽ cố gắng đối chiếu lại luận điểm và thấy bản thân họ lúng túng với những câu trả lời như:

*“Nó gắn chặt tình cảm hơn”*

*“Nó làm mà phải chung thủy hơn”*

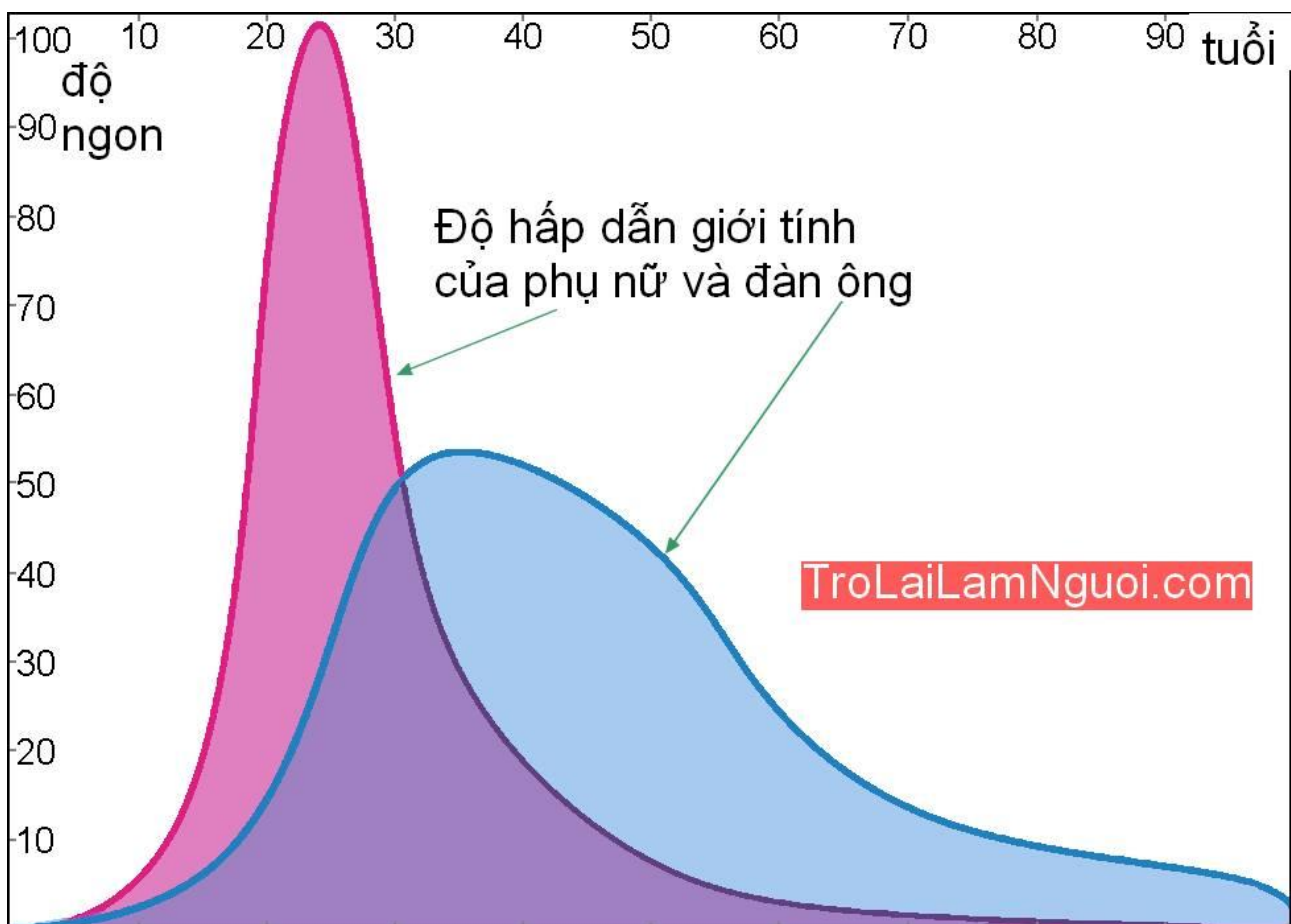
*“Nó tốt cho con nít”*

Thứ nhất, con mày sẽ đéo quan tâm. Đây có phải những năm 1600s nữa đâu, nên không có thằng chó nào gọi con trai mày là đứa con hoang ở trường. Thứ hai, nếu con bồ nói với mày là cô ta muốn kết hôn để trở nên chung tình hoặc xây dựng tình cảm bền vững hơn thì mày nên bấm nút biến cho ả liền. Cô ta cơ bản đang nói với mày rằng mình từng ngoại tình nhưng chiếc nhẫn sẽ 100% giúp cô ta ngưng việc ấy. (note từ dịch giả: ngưng cl néh mấy thằng simp lỏ)

Với một gã đàn ông thì đéo có gì tốt lành khi bước vào hôn nhân và có lẽ còn đáng quan ngại hơn khi ra tòa ly hôn. **Toàn bộ hệ thống về hôn nhân được thiết lập ra để làm xao nhãng đàn ông trong khi người tổ chức lễ cưới, địa điểm đám cưới, thợ may đồ, thợ trang sức và luật sư lại được ăn mọi đồng bạc mà gã làm ra.** Khi mày càng về già và phát hiện được lợi thế của đàn ông thì sự thật tụt bắt đầu hé lộ. Hôn nhân được hình thành để bảo vệ nhan sắc tàn phai của người phụ nữ. Ở thuật ngữ đơn giản, là hợp đồng tồn tại:

*“Để có thể bảo vệ nhan sắc hiện tại của người phụ nữ này, mày phải chấp nhận chịu một khoản phạt tài chính nặng nề nếu mày chọn chia tay cô ta hoặc đến với người phụ nữ trẻ hơn.”*

Sẽ không thành vấn đề gì lớn nếu đàn ông và đàn bà có cột mốc thời gian (tương ứng với giá trị hấp dẫn giới tính) như nhau. Nhưng không, đàn ông và đàn bà hay có xu hướng cưới nhau gần tuổi, tạo ra sự chênh lệch lớn về “độ ngon ngọt” nhiều năm về sau. Nếu vợ thua chồng 10-15 tuổi, aka vợ 21 còn chồng 31-36, thì cuộc hôn nhân sẽ trở nên hoàn hảo. Họ sẽ cùng lúc trải nghiệm đỉnh điểm của mình, cả hai muốn có con cùng 1 thời điểm và người đàn ông sẽ đạt tuổi 50 khi nhan sắc của vợ bắt đầu phai tàn, điều đó giảm thiểu tỉ lệ ngoại tình/chia tay.



Tao hiểu được nó cực đoan như thế nào, nhưng đây là vấn đề đời thực mà đàn ông đối diện trong mọi mối quan hệ/hôn nhân. Họ yêu người phụ nữ của họ nhưng sự hấp dẫn đơn giản không còn tồn tại nữa dù cho họ có gắng bao nhiêu. Nó không có nghĩa phải chịu khổ cực ở thời điểm này cả và việc đi kiếm một người phụ nữ trẻ hơn vì hạnh phúc không nên bị dè bủ như bây giờ.



Một cách để tránh được các bất lợi của hôn nhân chính là né hôn nhân luôn. Nếu hôn nhân không mang lại chút điểm lợi nào cho đàn ông và chỉ một ít ưu thế tài chính cho đàn bà thì tránh nó ra từ đầu sẽ an toàn hơn. Nhiều đàn ông sẽ nhắc tới thỏa thuận tiền hôn nhân (prenup) và tin rằng chúng là át chủ bài. Nhưng thực tế, một khi người phụ nữ đã sống với mày một thời gian dài, trả tiền nhà cửa, nguyên tắc tương tự được áp dụng, và một khi có con, cũng nguyên tắc tương tự có khi được áp dụng.

Chỉ một cách khác với hôn nhân, đó là trở nên cực kì giàu có. Cách này thì cái giá phải trả cho ly hôn không ảnh hưởng mấy tới mày. Hoặc cách khác, nếu mày li thân nhưng mày chưa kết hôn, thì tiền phí cho con cái và mất mát tài chính ít hơn sẽ không phá nát đời mày đâu.

Một trong những luận điểm khá ổn tao đã từng nghe về hôn nhân là:

*“Nếu mày mong đợi cô ta có con với mày, từ bỏ sự nghiệp và ngồi ở nhà không có thu nhập, thì mày nên lo được chuyện tài chính cho cô ta.”*

Công bằng thôi, tuy nhiên, có thể đối chiếu lại rằng gã đàn ông đang sử dụng thu nhập của mình để chống đỡ toàn bộ gia đình mình trong thời gian này cũng khó khăn không kém. Cứ tưởng tượng gã đàn ông làm việc chăm chỉ, chi trả mọi thứ vào những năm đầu, hôn nhân kết thúc và người phụ nữ chiếm được 50% tổng tài sản. Trao đổi này éo công bằng cho lắm. Nếu mày tranh luận tiếp rằng sẽ khó hơn cho phụ nữ đi kiếm công việc mới với mức lương đủ lớn bởi vì khoảng trống trong CV của cô ta, nhưng mà mấy nhà tuyển dụng có giống trong phim không? Là một chủ sở hữu doanh nghiệp tao cũng chẳng nghĩ gì nhiều, thực lòng thì tao sẽ thiên hơn về việc mượn cô ta vào làm bởi vì cô ta có lí do để làm việc chăm chỉ hơn: đó chính là chu cấp cho con cái.

Con đường an toàn nhất đối với một gã đàn ông để vượt qua trong hôn nhân là hãy đầu tư cho bản thân từ trẻ và bắt đầu xây dựng, rồi

sử dụng những năm đầu của tuổi 30s để làm vững hơn tương lai của mình. Sau đó kiếm một người phụ nữ có độ tuổi thích hợp (khác biệt 10-15 tuổi) để có con vào thời điểm hợp lý, nếu như tất cả mục tiêu cuộc đời ban đầu của mày đã được đánh dấu tick nhưng lại chưa bao giờ kết hôn, và để trở thành người cha quốc dân và người bạn đời tốt nhất lại không cần nhẫn hay lễ cưới hỏi gì cả để chứng minh.

Đây không phải về những gì mày làm mỗi ngày, có rất nhiều thằng đàn ông sau khi cưới vợ trở nên bạo hành ngược đãi. Là đấng nam nhi trai tráng tao thà tự hào bản thân mình về khả năng chu cấp và chăm sóc cho gia đình mỗi ngày, hôn nhân không là cái đình gì khác ngoài một cái rạp xiếc tẻ hại như [vợ chồng Nhật Nửa](#) vậy.

## **CUỘC SỐNG CỦA ĐÀN ÔNG BẮT ĐẦU Ở TUỔI 30 - ĐỪNG SỐNG THEO HƯỚNG NGƯỢC LẠI**

Bởi vì phái mạnh ngày nay đang sống theo cột mốc thời gian của phụ nữ nên chúng ta có hiện tượng những gã đàn ông sống nghịch đạo. Họ tận hưởng cuộc sống trong khi phải lo cày mới đúng, và khi cày bừa họ nên mạnh dạn bước chân lên để gặt hái thành quả lao động. Báo chí, bloggers, truyền thông bản, các show như Sex in The City, Friends, Hello Magazine... đã và đang gieo rắc vào đầu đàn ông nỗi sợ về tuổi 30. Chỉ nhắc tới số 30 thôi thì nỗi sợ đã bùng lên trong trái tim của bất cứ ai 26 tuổi trở lên.

*“Nếu mày không cưới ngay 30 tuổi, sẽ không ai muốn mày nữa đâu”*

*“Từ 30 tuổi mày sẽ mập lên, mất đi ngoại hình và vẻ trẻ trung”*

*“Nếu mày không thành công khi tới 30 tuổi, mày là thằng thất bại”*

Đây là những câu văn mẫu từ mấy đứa gieo rắc nỗi sợ xàm lol đó. Tao nghĩ tụi nó chưa từng biết đến hoặc suy nghĩ logic về cột mốc thời gian thực sự cho đàn ông. Nếu cuộc sống của phái mạnh tiêu tan vào tuổi 30 thì nó chẳng phải là cuộc sống nữa. Ở tuổi teens và 20s chúng ta e thẹn, nghèo rách, khó khăn với gái và mắc phải vô số lỗi. Nếu nó còn tệ hơn ở tuổi 30 và về sau, tao thực sự chẳng thấy việc sống trên đời để làm con mẹ gì nữa. May thay điều này lại không đúng. **Câu chuyện tuổi 30 mà chúng ta đều sợ chỉ đúng với phụ nữ chứ không phải đàn ông.** Đàn bà có được giai đoạn đỉnh điểm từ sớm mà không cần phải làm gì hết, vì thế tất cả bọn họ vẫn được thăng hoa. Là phụ nữ tới tuổi 30 mà lại độc thân thì mới đáng quan ngại. Là phụ nữ mà tăng cân ở tuổi 30 là một vấn đề nghiêm túc. Phụ nữ trên 30 tuổi sẽ khó thăng tiến hơn vì các công ty chỉ tạo cơ hội cho các em gái trẻ đẹp, mặc váy văn phòng nóng bỏng, dù khó tán thành điều này nhưng có thể hiểu được vì sao.

Là đàn ông, cuộc sống chỉ bắt đầu từ tuổi 30. Buồn thay, bởi vì tin vào truyền thông bần mà phần lớn đàn ông nghĩ rằng tuổi 30 chính là vạch đích cuối cùng và điều đó tạo nên suy nghĩ ngắn hạn. Tao đã bảo nhiều lần trong cuốn sách này và trên kênh YouTube rằng kiên trì chính là sức mạnh lớn nhất của đàn ông bởi vì chúng ta vẫn còn thời gian trước khi đỉnh điểm. Chưa kể khi đã đụng top, phong độ đỉnh cao này có thể được kéo dài hơn và [thâm chí kéo được đến tận 30 năm nữa nếu có lối sống hoàn mỹ](#) (xem thêm "[Giao Thức Sống Thọ](#)" trên [KeoDau.net](#) hoặc [TroLaiLamNguoi.com](#)). Lối suy nghĩ sai lệch về khủng hoảng tuổi 30 đang gây áp lực lên đàn ông, khiến họ mắc phải những sai lầm sau:

- Kiếm những chiêu trò làm giàu nhanh.
- Cưới quá sớm.
- Có con quá sớm.
- Dùng steroids.
- Hưởng thụ khi còn trẻ và lãng phí những năm tháng tốt nhất để đầu tư vào nhậu nhẹt, tiệc tùng.
- Xem thường thể hình bởi họ tin rằng nó sẽ mất đi ở tuổi 30.

Phần lớn những gã này tới 30 tuổi sẽ cảm thấy chẳng khác mẹ gì và nhận ra rằng họ đã mắc sai lầm lớn: năng lượng của họ vẫn còn cao, khối lượng cơ bắp và xương của họ đã đạt đỉnh điểm dù rằng hơi có tí mỡ trong người do lối sống; và con ghê mà họ sợ vụt mất bây giờ lại theo đuổi họ. **Không một ai từng nói với những gã này rằng họ đang sống nghịch đạo cả.** Thay vào đó, xã hội lại khuyến khích họ chơi game theo con đường ngắn hạn, bỏ hết tất cả những gì họ đã có vào 2-3 ván đầu và giờ họ bị bế tắc, không biết điều gì sắp đến và quán tính cũng không còn.

**Editor sân si: Cần rất nhiều năng lượng để làm một đoàn tàu đi chuyển. Nhưng một khi đã lăn bánh, tàu sẽ có quán tính và ta cần ít năng lượng hơn lúc đầu nhiều để giữ vững tốc độ. Sự nghiệp cũng vậy, vạn sự khởi đầu nan, nhưng một khi đã xây được nền tảng thì việc tiếp tục phát triển nương theo quán tính đã có, sẽ dễ dàng hơn rất nhiều.**

Quán tính lại là một nguồn động lực mạnh, không có nó thì cuộc sống sẽ rất vô nghĩa. Mà xây dựng quán tính từ tuổi teen, tuổi 20s và đầu 30s. Cứ nhìn vào bất kì gã đàn ông nào trong Hollywood mà xem, khi mới bắt đầu sự nghiệp thì họ bỏ lỡ hết vai diễn này đến vai diễn kia, nhưng họ vẫn tiếp tục nỗ lực xuyên suốt quãng thời gian tuổi 20s để thêm kinh nghiệm vào CV. Tới 30 họ bắt đầu tìm được tiêu điểm chính của mình và ghi điểm, tạo được nền tảng mạnh mẽ cho vai nam chính. Ở tuổi 35, cùng với những thay đổi về thể hình, họ trở thành Captain America, Thor hoặc Batman mới. Diễn phim vẫn luôn là như vậy, đàn ông sau tuổi 30s và 40s thường được những vai diễn tốt nhất. Đây là lý do tại sao nam diễn viên lại có sự nghiệp thành đạt kéo dài. Họ đã vạch kế hoạch cho con đường này kể từ năm 16 tuổi bởi vì mọi người trong ngành bảo họ phải làm vậy. Nếu toàn bộ đàn ông được dạy làm điều tương tự thì số lượng những câu chuyện thành công sẽ tăng chóng mặt. Con đường dẫn đến thành công của đàn ông vẫn không thay đổi gì cả sau bao thế kỷ:

1. Chịu khổ từ trẻ.
2. Nỗ lực không ngừng để khẳng định vị trí.
3. Một khi đã đạt được vị trí ổn áp thì tận dụng hết cơ hội.
4. Trèo cao lên tầng lớp thượng lưu và tận hưởng thời gian của mày trên đỉnh.

Cuộc hành trình được tóm tắt hoàn hảo bởi một câu trích sau từ phim Layer Cake:

*“Mày được sinh ra và chịu nhục. Mày ra đời và chịu nhục hơn nữa. Mày leo lên cao hơn tí, mày ít chịu nhục hơn. Cho tới một ngày mày đã leo lên tới một tầng lớp hiếm hoi và trên đó mày quên luôn việc chịu nhục là gì. Chào mừng đã đến với các tầng của chiếc bánh nhé, con trai.”*

*“You’re born, you take shit. Get out in the world, you take more shit. Climb a little higher, take less shit. Till one day you’re in the rarefied atmosphere and you’ve forgotten what shit even looks like. Welcome to the layer cake, son.”*

Cuộc sống của gã đàn ông bắt đầu ở tuổi 30 và đạt đỉnh quanh mốc 35. Với sức khỏe tốt, đỉnh điểm này tiếp tục cho tới 50-60. Với những người mà sống lâu hơn thì tao cho rằng con số này lên tới 60. Vì thế, độ tuổi thiếu niên và những năm 20 của mày là chìa khóa. Chúng được coi là những năm tốt nhất, nhưng với đàn ông đó là những năm tháng rèn luyện, gần giống như những trận trước mùa giải trước khi giải đấu thực sự bắt đầu. Nếu mày sống nghịch đảo và lãng phí những năm vàng son này thì sẽ rất khó để khắc phục về sau sau khi năng lượng của mày bị suy sụp trong khi trách nhiệm và bổn phận của mày ngày càng tăng lên. Đàn ông cần phải hiểu rằng những năm xây dựng này đòi hỏi sự hi sinh. Quên club, rượu bia, gái gú và bất kì thứ gì mà đàn ông thường làm trong quãng thời gian bị lầm tưởng là đỉnh điểm đi. Từ bỏ tất cả những thứ đó, tập trung vào bản thân, sự thành đạt, thể hình ... trong 12 - 18 năm và rồi hãy cảm ơn bản thân mày từ tuổi 35 về sau. **Nếu mày nghĩ rằng ở không vào tối thứ Bảy mà éo đi hẹn hò gì là khó khăn thì hãy tưởng tượng về việc trở thành một gã 35 tuổi không có tương lai, không quán tính, không nền tảng để xây dựng được cái mẹ gì hết. Mày phải làm công việc mày ghét, bắt đầu lại từ A-Z và nhận ra 10 năm sau mày mới thấy được thành quả thực sự.** Nếu đây là mày hiện tại, thì vẫn còn cơ hội lật ngược tình thế, độ tuổi 40 của đàn ông thường là những năm tốt nhất của họ. Nhưng mày phải nỗ lực rất, rất chăm chỉ và chịu khó hi sinh tương tự như thằng còn trẻ thì mới may ra.

Hãy nhớ rằng, cuộc sống đàn ông bắt đầu từ tuổi 30. Tất cả những năm trước đó là khoảng thời gian để xây dựng, tích lũy. Thực tình mà nói, năm 30 tuổi của đàn ông chỉ như 12 tuổi. Chẳng có gì phải than thở về việc không giàu có lúc 3 tuổi, hoặc không được tập ngực đúng buổi lúc 7 tuổi. Cho tới khi 18 tuổi, chúng ta hầu như vô dụng. Đừng khắc nghiệt với bản thân quá, mày chỉ tốn 12 năm để hiểu ra điều này thôi, là đàn ông mày đang bắt đầu lại từ con số 0. Cố gắng lên, hãy kiên nhẫn và chờ đợi mọi thứ đâu lại vào đó. Những gã đàn ông không nắm lấy lời khuyên này sẽ là những tên 40 tuổi bất mãn, tiêu cực với mọi thứ và đầy tiếc nuối, không sung

sương tí nào đâu. Điều này có thể được khắc phục, nhưng phòng bệnh tốt hơn chữa bệnh.

## **CHÀO MỪNG TỚI VỚI LỢI THẾ CỦA ĐÀN ÔNG**

Xin chúc mừng, giờ mà đã 35 - 37 tuổi và mà đã leo tới đỉnh điểm. Để giải thích rõ hơn về lợi thế của đàn ông, tao sẽ cho mà thấy một vài thống kê:

### **Đàn ông đạt đỉnh điểm khi nào?**

Học hỏi: 7 tuổi

Công lực trí não: 18 tuổi

Testosterone: 18 tuổi

Khả năng phối hợp: 24 tuổi

Sức mạnh: 25 tuổi (không tập luyện)

Cardio/sức bền: 28 tuổi

Cơ bắp & thể tích xương: 30 tuổi

Sức mạnh: 30 tuổi (có tập luyện - độ tuổi trung bình của nhà vô địch giải đàn ông mạnh nhất thế giới là 30)

Trí nhớ: 32 tuổi

Độ hấp dẫn giới tính: 35 tuổi

Thành đạt trong kinh doanh: 42 tuổi

Tập trung: 43 tuổi

Kiểm tiền nhiều nhất: 48 tuổi

Khả năng đồng cảm: 51 tuổi



Vốn từ: 71 tuổi

Sức khỏe tinh thần: 82 tuổi



Nếu chúng ta loại trừ tiêu chí sức mạnh ở tuổi 25, thay vào đó lấy mốc 30, vì tao cho rằng mọi người đọc cuốn sách này đã, đang, và sẽ tập tạ...rồi tính trung bình cộng của tất cả số tuổi bên trên, ta sec có

**37.2** - đây là khúc đỉnh tối ưu nhất của đàn ông, khi mà anh ta gần nhất với tất cả những khúc đỉnh kia. Không phải khi anh ta đạt 37 tuổi thì mọi thứ sẽ trở nên tuyệt vời và rồi một năm sau lại ngã cái bự. Đàn ông đi với tốc độ từ từ trên con đường tới đỉnh điểm.

- Vào năm 27 tuổi thì giá trị hấp dẫn giới tính của anh ta ngang bằng với những phụ nữ cùng tuổi nên gã muốn ổn định và kết hôn.
- Từ 30 tuổi thì gã bước vào năm đầu của lợi thế đàn ông.
- Tới 35-37 thì giá trị của gã lên tới đỉnh cao nhất.
- Từ 40 trở đi thì có thay đổi một chút và khúc đỉnh từ từ đi xuống cho tới năm 50.
- Giá trị của gã năm 50 tuổi lại gần bằng nhau với khi 27 vì giờ gã có nhiều tiền, nhiều tài sản hơn, chín chắn hơn, nhưng ngoại hình bị mai một do năm tháng.

Editor: Trolailamnguoai.com sẽ mở thêm chuyên mục về giao thức sống thọ và cách kéo dài đỉnh cao của thể chất. Trên <https://keodau.net> cũng đã có 1 vid dài bàn khá cơ bản về chủ đề này. Vào coi đi. Nếu mày chịu khó dưỡng cơ thể và chăm tập gym thì [dễ dàng được như ông cụ qigachad 70 tuổi này \(click\)](#) . Mày sẽ tận hưởng những năm tháng tốt nhất của đàn ông đến tận những năm 70-80 luôn.

Dễ thấy từ những khúc đỉnh, từ 30 tuổi ngoại hình bắt đầu săn chắc hơn. Từ 30 tới 48 thì gã tận hưởng cuộc sống hết mình. Gã trở nên thành đạt, kiếm tiền nhiều nhất, độ hấp dẫn cao nhất đối với phụ nữ, cơ bắp, thể tích xương cùng sức mạnh đạt đỉnh nếu gã tập luyện đều đặn. Sẽ thật kỳ lạ nếu mấy chị em không muốn người đàn ông như này và những gã đàn ông khác không tôn trọng mày.

Giữa độ tuổi 18-28, công lực não bộ và sức bền đạt đỉnh điểm. Đó là lý do tại sao mày nên chăm chỉ và nỗ lực hết sức trong độ tuổi teen và những năm 20, bởi vì cơ thể mày có thể chịu đựng được hết và não mày giống như miếng xốp, dễ dàng thích nghi với thay đổi (brain plasticity). Testosterone thì lại hơi khác, do tuổi dậy thì, nó đạt đỉnh ở tuổi 18 và nồng độ Tes đó [có thể được duy trì hoặc tăng lên nhờ vào lối sống](#). Nhiều gã 50 tuổi vẫn có nồng độ Tes cao như hồi 18 tuổi bởi vì họ không nhậu 3 lần/tuần và ăn uống bậy bạ, không cắm mặt vào video game hay tiktok. Tao tin rằng dữ liệu về những khúc đỉnh của nam giới được thu thập trong phạm vi nhiều loại người khác nhau.

Nếu những kết quả này chỉ được dựa trên mấy gã có động lực và kỷ luật cao, tao chắc chắn rằng điểm trung bình sẽ lân cận 40 hoặc hơn. Nếu lấy ví dụ ở Hollywood thì ta dễ thấy được những nam diễn viên được săn đón nhiều nhất vì sự hấp dẫn, cùng thời điểm tao đang viết cuốn sách này là: Idris Elba, Ryan Gosling, Jason Statham, Chris Evans, Brad Pitt, Tom Hardy, Michael B Jordan, Chris Hemworth, Leonardo DiCaprio... Độ tuổi trung bình khi họ

ngon lành nhất là 44. Điều gì sẽ xảy ra khi một gã đàn ông biết chăm sóc và giữ gìn bản thân mình cả đời? Khúc đỉnh sẽ được kéo dài ra ít nhất 10 năm nữa.

### **35 - 37 LÚC KIẾM BẠN TÌNH TỐI ƯU**

Một kết luận hợp lý được rút ra từ lợi thế của đàn ông: đỉnh điểm nơi mà đàn bà thấy đàn ông hấp dẫn nhất, chính là 35 tuổi. Đó là lúc tốt nhất để kiếm bạn tình, để mọi thứ lắng xuống và có con. Nếu đủ giàu để chơi thêm trò cày tế bào gốc và TRT thì mày sẽ là một gã 45 tuổi ngon zai hơn cả trước kia. Trong giai đoạn này, nếu kéo dài từ đỉnh 35 ra thêm 10 năm nữa thì quá chắc kèo là mày dư sức quyến rũ được cô nàng chất lượng nhất từ trước đến giờ. **Đây là lúc mà những gã đã rửa tay gác kiếm ở tuổi 27 nhận ra được sai lầm của mình.** Họ bắt đầu hiểu được đàn ông lúc này có ưu thế hơn và những người phụ nữ trước đó nằm ngoài tầm với giờ lại đang theo đuổi họ. Nhưng mấy gã đàn ông ấy chẳng trải nghiệm được điều này bởi họ đã không chịu nỗ lực vất vả cày bừa trong độ tuổi teen và những năm 20s. Cho nên họ không thể mong chờ thành công, những năm thu nhập cao và cơ bắp khủng giống như một gã đã từng chịu khó hi sinh cho cái lợi đường dài. Những trường hợp ngoại lệ đối với lợi thế đàn ông đó là vận động viên và nhạc sĩ. Sự nghiệp và cuộc sống của họ đạt đỉnh điểm vào độ tuổi cuối 20s và không bao giờ phải chọn lại từ đầu nữa.

Khi lựa chọn gái ở giai đoạn này trong cuộc đời, mày có thể đảm bảo cô ta là em gái có level cao nhất mà mày có thể thu hút. Đơn giản vì mày đang ở trên đỉnh ở nhiều mặt trong đời. Khúc đỉnh này đồng thời cho phép gã đàn ông làm điều không ai nghĩ tới: hẹn hò với một cô em tươi nõn, trẻ tuổi hơn mình nhiều. Như đã đề cập, điều này có lợi đối với cột mốc thời gian đạt đỉnh giá trị hấp, đàn bà vượt mặt đàn ông sớm hơn 10-15 năm về đỉnh điểm giới tính và tiến bộ cuộc sống. Nếu mày quen gái nằm trong khoảng cách thời gian này thì mày sẽ trải nghiệm được mối quan hệ tốt đẹp và song song với nhau về mặt giá trị xã hội. Nó giúp mày tránh khỏi hiện tượng lệch pha, khi người con gái đẹp mà mày từng tuyệt vọng theo đuổi lúc 21 tuổi giờ đã già chát, nhăn nheo khi cả hai cùng ở

tuổi 37. Nếu mà đang trên đỉnh và cô ta cũng vậy thì cả hai mới bình đẳng với nhau về giá trị, và điều này dẫn đến gia tăng hạnh phúc và sự viên mãn.

Nói cách khác, ở độ tuổi đỉnh điểm này thì mà có thể chọn ngủ với rất nhiều gái đẹp nếu mà muốn. Mà chỉ có thể đạt đỉnh một lần trong đời thôi và nếu mà tự tin có thể duy trì phong độ đỉnh cao thêm 10 năm nữa thì bằng mọi giá cứ tận hưởng đi. Nhưng nếu làm vậy thì hãy đảm bảo rằng tài chính của mà đã ổn định và sao những tình dục sẽ không kéo mà về lại con số 0.

## **TUỔI 29 - 40 LÀ CHỈ 11 NĂM**

Cái tựa bên trên không mang ý khích bác, mà là mở mang tầm mắt tại sao nhiều gã đàn ông sa ngã từ đỉnh điểm thể chất đến thừa cân và sức khỏe kém chỉ trong thời gian ngắn. Mà sẽ liên tục nghe nhiều ông kẹ kêu ca rằng cái bụng bia hoặc ngoại hình tàn nát kia là do họ đã ngoài tuổi tứ tuần, nhưng đó không phải là lời biện hộ hợp lí. Một người đàn ông đáng ra nên nhìn ngon lành hơn ở tuổi 40 so với tuổi 29.

Nếu sức chịu đựng đạt đỉnh ở tuổi 28, cơ bắp, sức mạnh và khối lượng xương ở tuổi 30, và ít có biểu hiện đi xuống do mà chịu tập luyện thường xuyên thì tại sao không giữ vững nề nếp này để có thể chất tốt hơn ở tuổi 40 so với khi 30? Áp dụng tương tự đối với Orthotropics và bài tập cổ. Đúng thế, da có khi sẽ thừa ra 1 tí hoặc xương khó thay đổi sau một độ tuổi nhất định, nhưng qua hơn 10 năm bền chí thì một người có thể đạt được sự thay đổi tích cực tuyệt vời. Sự thật là da dễ bắt đầu mất đi vẻ phúng phính sau tuổi 30 và điều này sẽ tạo ra một cấu trúc xương sắc nét hơn.

Đơn giản thế này nhé, nếu mà không nhìn tốt hơn ở tuổi 40 khi so với 11 năm trước, có cái gì đó cực kì sai. Có lẽ mà đã quá lười, không chịu nỗ lực cho bản thân. Dù gì, mà đã lãng phí giai đoạn tốt nhất trong đời và đánh mất đi lợi thế đàn ông - một hiện tượng vẫn xảy ra mỗi thập kỉ. Những gã đàn ông đáng ra phải ở trên đỉnh điểm nhưng lại nhìn tệ hại vcl. Họ thiếu tiền và vẫn còn nuông chiều những thói quen xấu (Nhật Nửa). Họ sẽ biện hộ nhiệt tình rằng một khi tuổi 30 ập đến thì đời đàn ông coi như xong rồi, hoặc những năm 20s chính là độ tuổi tốt nhất. Đừng nghe họ! Đám này rất độc hại, phí phạm và muốn tất cả mọi người khác cũng phải trở nên bất hạnh với cuộc đời như chúng!

## **40 TUỔI - ĐÃ ĐẾN LÚC TỰ LỰC**

Tới tuổi 40, không còn gì tao có thể làm cho mày nữa. Đương nhiên mày có thể thay đổi thêm, xoay chuyển cuộc sống của mình lại... Ý là tao sẽ không còn nắm tay làm đôi bạn cùng tiến với mày nữa. Mày đủ lớn để tự đưa ra quyết định cuộc sống cho bản thân rồi. Nếu mày muốn kiếm một cô vợ, cưới nhau và đẻ 8 đứa con thì tao hoan nghênh. Công việc của tao không phải là đưa ra mọi quyết định cho mày, mà là giúp mày đi tới điểm mà mày có thể tự đưa ra quyết định tùy ý.

Cựu quản lí đội bóng Barcelona Pep Guardiola từng nói một câu: tôi có thể chỉ các bạn cách chuyền banh từ thủ môn, qua hậu vệ, qua trung vệ và vào trong vị trí tiền vệ, nhưng việc ghi điểm hay không là do các bạn.

Tao cảm giác việc hướng dẫn của tao rất giống với trích dẫn bên trên. Tao đã cố gắng tìm ra được thứ gọi là bản vẽ hoạch định cho đàn ông, từng bước một hoàn chỉnh, thứ duy nhất sẽ giúp bất kì thằng đực rựa nào tránh được các cạm bẫy tiềm tàng, trải nghiệm được lợi thế đàn ông ở mức cao nhất cũng như sống một cuộc đời đáng giá. Một khi tao đưa mày tới đó, sau khi đã vượt qua những giông bão, thì tới lượt mày phải tự lực. Ngủ với càng nhiều phụ nữ nhất có thể, quẩy tiệc và đền đáp lại những tháng năm mày đã bỏ lỡ nếu muốn, kết hôn và trở thành người cha tuyệt nhất trên thế giới hoặc chèo lượn quanh thế giới trên du thuyền của mày, lựa chọn bây giờ bao la cho mày tha hồ quẹo lựa. Nếu mày muốn một cô vợ trong mơ, hệ thống vẫn không thay đổi. Nếu mày muốn ở một căn biệt thự biển và dành cả ngày tắm nắng, thưởng thức cocktails, hệ thống vẫn vậy.

Thời trẻ, mày đã phải chịu khó làm lụng khi mà tất cả mọi người chỉ lo hưởng thụ. Phung phí đi những năm tháng tốt nhất để xây dựng cuộc sống và rồi họ sẽ đạt được lợi ích đàn ông muộn hơn chúng

ta 10 năm và đã hoàn toàn bỏ lỡ đi cánh cửa cơ hội cho phép đàn ông hoàn thành mục đích nam tính mà tao đã bàn ở đầu cuốn sách.

## **DUY TRÌ CHỈ SỐ TESTOSTERONE**

Tao để lại một lời khuyên nho nhỏ nhé: [hãy duy trì chỉ số nồng độ testosterone của mày ở mức cao](#). Testosterone chịu trách nhiệm trong việc điều hòa năng lượng, động lực, bản năng cạnh tranh, sức dục, ngoại hình trẻ trung, sức khỏe tốt, hệ miễn dịch, mỡ cơ thể thấp, khối lượng cơ bắp và sức mạnh. Duy trì được chỉ số Tes ở mức cao càng lâu thì cuộc sống tươi đẹp càng dài và triển vọng có thể tốt hơn nữa. Có khá nhiều doanh nhân sau 60 tuổi vẫn sống khỏe và càn quét mãnh liệt đối thủ cạnh tranh vì sự hung hăng và đam mê với cuộc sống vẫn còn bùng cháy. Khoản khác mà nồng độ Tes của mày giảm thì mày bắt đầu suy nghĩ khác liền, mày sẽ trở nên lười biếng hơn, khát vọng cuộc sống tan biến và tuổi già sẽ sớm ập đến. Nếu một gã đàn ông thực sự bắt đầu hưởng thụ cuộc sống ở độ tuổi 30 và vẫn giữ được tâm thái đó tới tận 60 bởi vì nồng độ Tes cao thì chả còn gì để hối hận đâu. Giữ được phong độ đỉnh cao trong 30 năm sẽ rất là tuyệt vời đấy anh bạn!

Chúc may mắn,

Kris (Nhà sáng lập của 1STMAN)

Trang này dành riêng cho mà ghi chú.