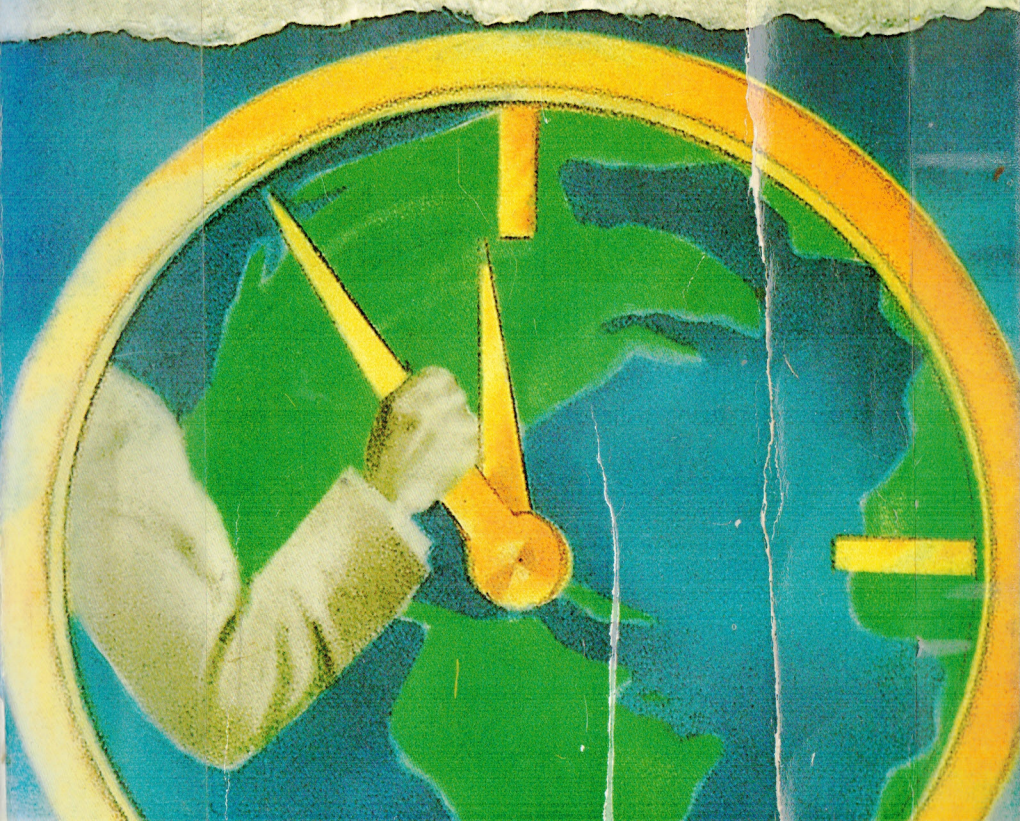


PHẠM CÔN SƠN

SÔNG THOẢI MÁI

(You must relax)



Sống thoải mái

Viết theo cuốn *You must relax* của
Tiến sĩ Ed Jacobson

- Tự tập luyện buông giãn các bắp thịt, và buông xả tinh thần để giải tỏa những mối căng thẳng cơ thể và tâm trí, duy trì sự thanh thản và lạc quan mãi mãi, khiến cho đời sống được dễ chịu và hứng khởi.
- Ứng dụng thích nghi cho tất cả các hạng tuổi và nghề nghiệp của bất cứ người nào sống hãi sợ trong thời chiến hay lo nghĩ trong thời bình, có tác dụng làm hăng hái, phấn khởi mưu tìm hạnh phúc trên đường đời và được thành công hiển vinh



09/20/2014
sadec1

PHẠM CÔN SƠN
*viết theo cuốn You Must Relax
của Tiến sĩ Edmund Jacobson*

SỐNG THOẢI MÁI

PHƯƠNG PHÁP TỰ TẬP LUYỆN BUÔNG GIÃN CÁC
BẮP THỊT VÀ BUÔNG XẢ TINH THẦN ĐỂ GIẢI TỎA NHỮNG
MỐI CĂNG THẲNG CƠ THỂ VÀ TÂM TRÍ, DUY TRÌ SỰ
THANH THẢN VÀ LẠC QUAN MÃI MÃI, KHIẾN CHO ĐỜI
SỐNG ĐƯỢC DỄ CHỊU VÀ HỮNG KHỎI.

PHƯƠNG PHÁP KHOA HỌC ỨNG DỤNG THÍCH NGHI
CHO TẤT CẢ CÁC HẠNG TUỔI VÀ NGHỀ NGHIỆP CỦA
BẤT CỨ NGƯỜI NÀO SỐNG HẢI SƠ TRONG THỜI CHIẾN
HAY LO NGHĨ TRONG THỜI BÌNH, CÓ TÁC DỤNG LÀM
HĂNG HÁI, PHẤN KHỎI MUỘU TÌM HẠNH PHÚC TRÊN
ĐƯỜNG ĐỜI VÀ ĐƯỢC THÀNH CÔNG HIỂN VINH.



SÔNG THOÀI MẠI
của *Phạm - Côn - Sơn*
Nhà xuất bản THANH - TÂN
ấn hành. In xong ngày 01-7-1973
Giấy phép số 1.600/PTUDV/
KBCNT/KSALP ngày 18.5.73

LỜI MỞ ĐẦU

Mỗi ngày, người nào trong chúng ta cũng có thể gặp phải nhiều sự phiền toái, mệt nhọc, cáu kỉnh...

- Làm việc nhiều ở hãng sở, về nhà : mệt !
- Đọc nhiều, những con số chi chít : Nhức đầu !
- Đi ngoài đường phố nhiều xe cộ, mùi xăng khét lẹt : khó thở, choáng váng mặt mày !
- Âm thanh vang dội, tiếng người ồn ào : khó chịu, điếc tai !
- Hồng, thất bại công việc : chán nản !
- Điềm xấu, chưa gặp vận may : bi quan !
- Cơ thể đau yếu, tinh thần suy nhược : hết muốn làm gì !

Còn biết bao nhiêu chuyện nữa ?...

Đó là tất cả những gì có thể khiến cho chúng ta phải giam hãm trong sự tức bực, ray rức, phiền muộn và không thấy dễ chịu chút nào.

Bạn có nghĩ đến việc xua đuổi những thứ "hắc ám" đó để tìm cho mình một nguồn vui sống để thành công trong mọi việc hằng ngày không ?

Bạn có khi nào để một vài phút suy nghĩ xem tại sao bạn gặp phải những hoàn cảnh như vậy và bạn phải giải quyết ra làm sao không ?

Bạn sẽ có được một giải pháp tốt, nếu bạn đọc tiếp và trợn hết sách này...

* * *

Đời sống tiến bộ của con người ngày càng bị đảo lộn. Tâm trí khó được yên tĩnh dài lâu. Nhất là những người ở các đô thị.

Vào hồi những năm đầu của thế kỷ 20, khi Henry Fayol và F.W. Taylor đưa ra những triết-thuyết thực dụng về sự thay đổi lề lối làm việc tại các hãng xưởng và văn phòng cho thích hợp với các cuộc cạnh tranh cơ khí hóa tại các quốc gia tiến bộ ở Âu Mỹ, thì kể từ đó, đời sống con người ở các đô thị càng thêm có vẻ gấp rút, bận rộn, như chạy đua với cây kim gió của chiếc đồng hồ.

Thời đại cơ khí phát sinh ra nhiều động cơ, những máy nổ đình tai nhức óc, những âm thanh vang động hay những màu sắc chói lóa của điện tử, từ trong các nhà máy hãng xưởng ra tới đường phố, đâu đâu người ta cũng thấy những cảnh tượng gấp rút, vội vã, những hoạt động rộn rịp, ồn ào với sự hối thúc, với mục đích làm cho được nhiều, cho kịp giờ...

Đời sống con người đã thật sự máy động, một sự máy động nhập nhèm thành thói quen. Có nhiều khi làm một việc, với hành động mà con người không hề mưu định, nghĩ tới từ trước, mà đó chỉ là những cử động theo tập quán, những phản ứng hoàn toàn có tính cách máy móc vì thói quen.

Sau Henry Fayol và F.W. Taylor ít lâu, Charlie Chaplin với những cái nhìn châm biếm, trào lộng, đã nhận thức rằng những hành động máy móc của con người từ các hãng xưởng ra tới đường phố đều phản phát cái vẻ khôi hài, dị nửa, mà không ai ngờ. Khi thực hiện cuốn lộng Le Temps Moderne, Charlie Chaplin đóng vai c. Charlot, đã trào phúng hóa cuộc sống máy

động của con người từ việc vận những con ốc trong nhà máy kỹ nghệ sản xuất tới việc ăn uống và việc đi đứng ngoài đường phố. Cuốn phim chế điệu đó đã khiến cho người xem phải cười thiếu điều bể bụng và có ấn tượng lỗ bịch hóa đời sống máy móc của xã hội tân tiến đến nỗi, có một thời kỳ khá lâu đến trên mười năm, Charlie Chaplin bị gán ghép vào một tội là có tư tưởng chánh trị không thuận hợp với nước Mỹ cho nên ông và những sản phẩm phim ảnh của ông không được du nhập vào nước này.

Nhưng, cái thời mà cuốn phim nói trên mô tả ở vào thời kỳ những thập niên đầu thế kỷ 20, ngày nay, sau khoảng nửa thế kỷ sau những hoạt động xã hội máy động ồn ào đó càng gia tăng thập phần, do những nỗ lực khám phá mới của con người liên quan tới khoa học cơ khí và ảnh hưởng trầm trọng tới đời sống sinh lý sâu xa của con người.

Vấn minh nhân loại càng tiến bộ, người ta càng như sa lầy vào vòng đau khổ cột buộc.

Những nỗ lực của con người nhằm tăng tiến mức sống cho được cao cả hơn thì chính kết quả những nỗ lực đó gây thêm những mối nguy hại ngoài sự tiên liệu, dự tưởng đưa đến con người nhiều hơn, đó là những cơn bệnh ngặt nghèo hoặc hủy diệt sinh mạng con người cấp thời hoặc lẫn mồn, với sự căng thẳng tinh thần và thể xác gần như là triền miên.

Chính cuộc sống với những hoạt động não nhiệt, ồn ào trong các nỗ lực đó đưa đến cho loài người những chứng bệnh nguy hại như bệnh tim, thần kinh...

Những chứng bệnh này tạo nên tình trạng bất an và là mối đe dọa thường trực cho bất cứ ai.

Tại Hoa Kỳ, một quốc gia tân tiến điển hình có sinh hoạt máy động, thì theo tài liệu báo cáo của Cơ Quan An Ninh Liên Ban, Y Tế Xã Hội, Viện Thống Kê Sinh Mạng Quốc Gia thì có 7 nguyên nhân chính làm tổn hại sinh mạng đáng sợ cho người Mỹ mà chứng bệnh tim đứng hàng đầu. Kế tới là chứng ung thư, hàng thứ hai, chứng áp huyết cao, đứng hàng thứ ba, và tai nạn đứng vào hàng thứ năm. Chính những bệnh chứng và tai nạn này đã làm khốn khổ người Mỹ khiến cho dân tộc này ngày càng cảm nhận thấy tinh thần căng thẳng, giảm mất niềm vui trong cuộc sống, phải lo âu và thiếu thoải mái.

Thế nhưng, đó là tình trạng tại một quốc gia thanh bình và thịnh vượng. Tại Việt Nam, chúng ta phải sống trong một hoàn cảnh ngặt nghèo hơn. Sự đói kém, nghèo đói và chiến tranh là những nguyên cớ đưa đến những cuộc sống bất ổn, những cảnh huống bị thảm, những tình trạng khắc nghiệt, sâu muợn không nguôi, trong năm tháng dài lâu.

Chúng ta thiếu những bản thống kê chính xác để biết tình trạng xã hội Việt Nam đã có những hiện tượng, những nguyên nhân làm tổn hại sinh mạng với kết quả ra sao từ những năm qua, nhưng chắc chắn là chúng ta đang ở vào một hoàn cảnh nguy khốn không thua kém một quốc gia nào. Có thể, dân Việt Nam không bị nguy hại nhiều về những tai nạn xe cộ, không bị đau tim, giao động tinh thần vì những âm thanh hỗn loạn của xe cộ, nhà máy như các quốc gia Âu Mỹ, dân Việt Nam có thể bị tổn hại hơn vì những tai nạn chiến tranh, vì sự nghèo đói, ngu dốt, hoặc bị khủng hoảng thác loạn thần kinh, sự đau yếu tim vì những biến cố hãi hùng dồn dập, sự lo âu, sợ sệt thường

trực trong cảnh chạy sống, chạy chết mỗi ngày, những bị thảm của gia đình và cuộc đời.

Những trạng thái căng thẳng tinh thần, những trạng thái bất an của thể xác ở vào nhiều trường hợp đã là mối đe dọa trầm trọng trong đời sống của nhiều người mà cả tiền bạc và thuốc men đều bất lực.

Đó cũng là mối quan tâm hàng đầu của những nhà y học, tâm lý học và nhiều tác giả soạn sách phát triển đời sống của Âu-Mỹ; người ta đã cố tìm cách ngăn chặn hoặc làm giảm nhẹ bớt bằng những phương pháp được nghiên cứu cho được thích ứng để giúp cho mọi người có thể luyện được một tinh thần vững mạnh, chế ngự được những kích động, một thể xác được thanh thản dễ chịu, ngò hầu tìm được niềm tin phấn khởi luôn luôn cho đời sống.

Những cuộc nghiên cứu đã được thực hiện từ trước đệ nhị thế chiến và sau đó, thỉnh thoảng có vài cuốn sách được xuất bản tại nhiều quốc gia Âu-Mỹ nhằm cống hiến những phương pháp hướng dẫn người ta nghỉ ngơi làm an dịu tinh thần, giải tỏa những căng thẳng và tìm sự thoải mái cho mọi sinh hoạt hằng ngày. Người ta ghi nhận có nhiều tác giả như bác sĩ Edmund Jacobson, tiến sĩ tâm lý học William C. Schutz, giáo sư Vincent Norman Peale, các tác giả Dale Carnegie, Jarreau, Klotz, Karin Roon, Paul Clau-chard, André Bonnet, John A. Schindler, Raymond de Saint Laurent ..

Riêng Edmund Jacobson, là một vị Y khoa bác sĩ, từ trước năm 1934 đã lưu ý tới vấn đề này và đã viết thành một cuốn sách trình bày một phương pháp giữ vững sự thanh thản, thoải mái trong đời sống mà bất cứ ai cũng có thể luyện

tập được, thay vì đợi tới khi bệnh hoạn mới uống thuốc chữa trị.

Đó là cuốn *YOU MUST RELAX*, một cuốn sách 25 chương, bao gồm nhiều vấn đề cần thiết cho sự hiểu biết của mọi người chúng ta. Dầu tác giả là một bác sĩ y khoa, cuốn sách không phải là một tác phẩm đơn thuần chuyên môn về y học, trái lại, tác giả vạch rõ ra những điều sau đây :

— Trình bày cho độc giả nắm vững vấn đề cần thiết : vì sao con người thường sống trong cảnh trạng bất an, lo âu, bệnh hoạn, tác giả phân tách các yếu tố về tâm lý, xã hội, vật lý và sinh lý con người. Với tư cách là một bác sĩ chuyên khoa khảo nghiệm, tác giả còn trình bày thêm những vấn đề thuộc về cơ thể học, sự cấu tạo và tổ chức thần xác của mỗi người.

— Tác giả trình bày phương pháp giải tỏa những sự bất an do thần xác tạo nên : buông giãn các bắp thịt và buông xả tinh thần để lấy lại và giữ vững luôn luôn sự thoải mái cho đời sống.

— Bằng phương pháp buông giãn khoa học này, tác giả đã phân tách tường tận, sau những cuộc thực nghiệm khảo sát liên tục với thời gian khoảng trên 30 năm, đã cho thấy những cái lợi và những cái hại giữa việc dùng thuốc và việc áp dụng phương pháp buông giãn khoa học để chữa trị các chứng bệnh như áp huyết cao, tim, lo âu và căng thẳng tinh thần. Tác giả vạch rõ là không cần uống thuốc trong nhiều trường hợp mà chỉ cần học tập và thực luyện đều đặn thường xuyên phương pháp buông giãn khoa học rất dễ dàng này. Ở nhiều đoạn, tác giả dẫn chứng và kết luận

rằng khỏi cần uống thuốc và lối chữa trị bằng thuốc men có khi có hại ở nhiều chứng bệnh, mà những chứng đó chỉ dùng phương pháp buông giãn cũng đủ.

Tác giả Edmund Jacobson vạch rõ là mỗi người cần hiểu biết về cơ cấu tổ chức của thân thể mình và bảo trì nó. Ông ví cơ thể mỗi người như một thứ cơ giới khi viết :

“... Hoạt động của con người dưới tác dụng của những chần kéo và «áp lực» của hoàn cảnh chung quanh cũng phải tùy thuộc và các mô tế bào trong mạch máu của họ ; cũng y như sự vận hành của bất cứ máy móc nào do người tạo ra, chẳng hạn như một chiếc xe hơi, tùy thuộc vào phẩm chất của nguyên liệu và sự sắp đặt trong cơ cấu ráp nối của nó.

“Thông thường người ta vẫn nghĩ vậy. Nếu chiếc xe của bạn hỏng bét máy vì nhu cầu di chuyển của đời sống tân tiến, bạn cứ nhún vai mà nói «bê rạc» quá, chế tạo gì mà «yếu» quá. Nhưng trong nhiều vụ hư xe, kể cả vì đụng nhau mà ra, thì bạn đành chịu, chẳng làm sao phê bình được là xe hư vì chế tạo kém, vì thiếu săn sóc hay lái yếu.”

Nơi cuốn *YOU MUST RELAX*, tác giả Edmund Jacobson còn trình bày nhiều kết quả khảo sát, nghiên cứu của ông tại phòng thí nghiệm ở Chicago từ đầu thập niên 30 tới nay. Điều lý thú là ông đã diễn tả mọi vấn đề dưới tầm nhìn của một nhà xã hội học hơn là một bác sĩ y khoa, cùng với sự dẫn chứng quan điểm của vài nhà chuyên môn thời danh khác.

Cuốn sách thật hữu ích cho tất cả mọi người sống trong xã hội tranh đua, máy động ồn ào, giữa thời đại văn minh tân tiến biến chuyển không ngừng. Đối với xã hội chúng ta,

chúng tôi nghĩ rằng lại càng hữu ích, vì chúng ta đang sống trong một xã hội chiến tranh, nghèo đói bao giờ cũng căng thẳng đầu óc với mọi sinh hoạt, mọi lo nghĩ về những bất trắc trong đời sống nhiều đe dọa; và hơn nữa, chúng ta cũng đang sống trong một thời kỳ đất nước chuyển mình với những nỗ lực kỹ nghệ hóa, chắc chắn đời sống của chúng ta sẽ có thêm nhiều căng thẳng tinh thần. Quyển sách này sẽ giúp mọi người chúng ta giải tỏa một phần lớn những mối khó khăn, quần bách tinh thần đó.

Chúng tôi đã chọn đọc quyển sách này và viết soạn tại, nhưng phần lớn vẫn giữ trung thực của những dữ kiện và lập luận của nguyên tác.

Sau nhiều tháng biên soạn và phiên dịch, cuốn sách được gửi tới bạn đọc đây, có nhan đề là **SỐNG THOẢI MÁI**, chúng tôi hy vọng cống hiến được một phương pháp thích ứng với hoàn cảnh xã hội chúng ta, để mỗi người tự luyện một đời sống được luôn luôn thanh thản, một tinh thần phóng khoáng, lạc quan, đề hăng ngày thường trực hăng hái hoạt động, xua đuổi những bi quan thoát ra khỏi tâm não, và phần chấn theo đuổi sự nghiệp, phần khởi mưu tìm hạnh phúc và thành công trên đường đời.

Nói tóm thì đây là phương pháp mở đầu, cái gút căn bản mà bất cứ ai muốn có một đời sống tốt đẹp cần phải lưu ý tháo mở và luyện tập trước nhất.

B giờ, xin bạn hãy chuẩn bị để tiếp nhận...

PHẠM CÓN SƠN

19-2-1972

NỘI DUNG

1. THỜI ĐẠI MÁY ĐỘNG CỦA CHÚNG TA trang 19—31

Những tiến bộ trong thời đại cơ khí và điện tử đã khiến cho con người ngày càng căng-thẳng thần kinh, thiếu sự thoải mái trong mọi lãnh vực sinh hoạt đời sống thường nhật.

2. TRẠNG-THÁI CĂNG-THẮNG TINH-THẦN trang 33—42

Những mối nguy hại cho cơ thể con người do tình trạng căng-thẳng tâm não đưa lại.

3. THẦN KINH CĂNG-THẮNG LIÊN HỆ VỚI TIM trang 43—52

Sự liên hệ giữa thần kinh não bộ với hệ thống tuần hoàn và những biến ứng của tim ảnh hưởng những căng thẳng tinh thần trong thời kỳ chiến tranh.

4. SỰ GẮNG SỨC VÀ CHỨNG ÁP HUYẾT CAO trang 53—59

Ảnh hưởng tai hại của sự gắng sức làm việc quá năng lực con người: làm xáo trộn sinh lý và tổ chức dinh dưỡng cơ thể.

5. SỰ LO ÂU trang 61—73

Cái bóng «hắc ám» luôn luôn leo đèo theo đuổi hình hài chúng ta suốt cả đời người. Những hiện tượng tâm lý trong đời sống hạnh phúc con người với tháng năm dài dằng dặc.

6. TỪ LO ÂU TỚI UNG SANG, trang 75—83

Những «tai nạn» và triệu chứng chết người, ảnh hưởng của những lo âu, hãi sợ quá độ. Sự âu lo gây tai hại thế nào tới sự dinh dưỡng, hô hấp, tiêu hóa trong cơ thể chúng ta?

7. THÀNH CÔNG VÀ LO SỢ, trang 85—94

Vấn đề tâm lý thường khiến cho mỗi người hay cảm thấy bất an và thiếu thoải mái trong đời sống, được giải thích theo khoa học sinh lý như thế nào? Một phương pháp trấn áp lo sợ.

8. NHỮNG CON NGƯỜI CĂNG - THẲNG
trang 95—113

Những dấu hiệu và tình trạng của sự căng thẳng tinh thần và thể chất. Những trạng thái thông thường mà bất cứ ai cũng có thể mắc phải. Sự giải thích của nhà chuyên môn.

9. NHỮNG GIẤY THẦN KINH BỊ KÍCH PHÁT
trang 115—124

Giải thích về sự chuyển động và hoạt động của hệ thống thần kinh cảm xúc con người. Những lý do khiến con người bị giao động và căng thẳng tâm trí.

10. NHỮNG VIÊN THUỐC AN THẦN, trang 125—132

Phân tích cái lợi và hại về việc dùng thuốc an thần chống lại sự căng thẳng tinh thần, và xoa dịu thần kinh: không nên quá tin và lạm dụng thuốc an thần.

11. ĐỀ LÀM LẰNG DIỆU THẦN KINH;
NGHỈ NGƠI, THUỐC MEN, TRÒ TIÊU KHIÊN
HAY CÁC TIÊU XẢO NÀO KHÁC
trang 133—147

Phân tách và so sánh công hiệu các cách thức có thể xoa dịu thần kinh và đem lại sự thanh thần, bình lặng.

12. BUÔNG GIÃN THEO KHOA HỌC LÀ GÌ?
trang 149—169

Giải thích cách thức và công hiệu của phương pháp buông giãn cơ thể và tâm trí theo khoa học. Các khu vực nơi cơ thể cần được buông giãn.

13. LÀM SAO BUÔNG GIÃN TRONG LÚC NẤM?
trang 187—225

Cách thức và tư thế buông xuôi cơ thể sơ khởi của phương pháp Jacobson: những cử động căn bản cần lưu ý thực tập, trong khi tìm sự thanh thần cho cơ thể và tâm trí. Hướng dẫn chương trình tập luyện.

14. LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐƯỢC THOẢI MÁI
TRONG KHI HOẠT ĐỘNG? trang 227—251

Những cách thức buông giãn của giai đoạn khả quan. Hướng dẫn chương trình tập luyện.

15. NHỮNG KHÓ KHĂN CÓ THỂ VẮP PHẢI,
HAY LÀ BÁC SĨ CÓ THỂ GIÚP NHỮNG GÌ?
trang 253—264

Sự giải thích của bác sĩ Jacobson về sự cần thiết phải có sự hiện diện của một nhà chuyên môn hay một người kinh nghiệm trong suốt thời gian luyện tập buông giãn.

16. ĐOLƯỜNG SỨC CĂNG THẲNG, trang 265—277
Kết quả những cuộc khảo nghiệm đặc biệt về các tình trạng căng thẳng trong đời sống.
17. BUÔNG GIÃN TÂM TRÍ, trang 279—294
Làm sao để thoải mái tâm thần chúng ta đang lúc nặng nề phiền toái và căng thẳng ?
18. CÁC CHỨNG RỐI LOẠN THẦN KINH THÔNG THƯỜNG, trang 295—305
Những vấn đề rối loạn thường có trong đời sống mọi người chúng ta.
19. ĐI TÌM GIẤC NGỦ, trang 307—314
Những mối lo âu và những yếu tố quan trọng liên quan tới giấc ngủ.
20. «BẬT MÍ» SỰ «BÍ MẬT» CỦA GIẤC NGỦ, trang 315—324
Những điều cần thiết trong giấc ngủ của mọi người.
21. LÀM THẾ NÀO ĐỂ NGỦ NGON ? trang 325—333
Phương pháp thực hiện giấc ngủ ngon dài và thẳng giấc.
22. TÌNH TRẠNG ĐẦY BỤNG VÀ ĐAU BỤNG, trang 335—348
Một thứ thù địch của đời sống thanh thân khiến cho người ta cảm thấy thiếu thoải mái. Những tình trạng đặc biệt của cơ thể và bộ phận tiêu hóa.

23. THỦ PHẠM CỦA HUYẾT ÁP CAO, trang 349—354
Những giải thích và dẫn chứng quan trọng.
24. LÀM THẾ NÀO ĐỂ GIẢM HUYẾT ÁP CAO ? trang 355—372
Hiệu năng lạ thường của phương pháp buông giãn trong việc hạ áp.
25. LÀM SAO CỨU VỐT TRÁI TIM CỦA BẠN ? trang 373—378
*Đừng làm rách mòn trái tim của bạn !
Buông giãn, một nghệ thuật sống.*



PHỤ BẢN

27 hình dẫn giải các cách thức
của khoa buông giãn khoa học.
trang 171—186

I. THỜI ĐẠI MÁY ĐỘNG CỦA CHÚNG TA

Từ lâu rồi, hầu hết mọi người chúng ta đều phải lâm vào một cảnh ngộ không ngờ là sống trong trạng thái căng thẳng tinh thần cao độ thường trực.

Khởi từ năm 1880, đã có sự báo động về tình trạng này của George Beard tại xã hội Mỹ. Kể từ đó cho đến nay, với sự ra đời của những chuyến xe lửa tốc hành trên các thiết lộ, của những xe hơi phóng như bay trên các con đường tráng nhựa thẳng tắp, của những phi cơ phóng pháo rít xé không gian, của những oanh tạc cơ gầm thét trên những biển lửa, mưa đạn, của những phản lực cơ nổ vang khi vượt bức tường âm thanh, của những chiếc máy điện thoại réo gọi liên hồi, của máy vô tuyến truyền thanh oang oang gọi mời, của máy truyền hình nhện nhíp thu hút, và còn nữa..., tất cả đã cho người ta biết rõ rằng đời sống con người đã gia tốc tăng nhịp độ trên khắp cả mọi mặt.

Cùng một lúc, thời cơ và sự cạnh tranh đã trải rộng ra, không những trong giới kinh doanh, thương nghiệp mà còn cả trong các khu vực nghề nghiệp, xã hội và giáo dục nữa.

Hoàn cảnh này đã khiến cho hầu hết mọi người sống trong thời kỳ tân tiến này phải thỏa mãn mọi nhu cầu của mình bằng sự vận dụng càng ngày càng nhiều sức mạnh, khả năng của tâm não mình, điều mà trước