

Jak lampa naftowa może pomóc Ci w koncentracji?

Choć brzmi to absurdalnie i niedorzecznie, to dzisiaj opowiem Ci, dlaczego może tak właśnie być.

Nie wiem, czy wiesz, ale wiele małych polskich miasteczek i wsi jeszcze w latach 60. XX wieku nie zawsze miało prąd i światło elektryczne. A nawet jeśli one były, to lampy naftowe nadal były w użytku.

Jak to? Po co?

Sprawa jest bardzo prosta – elektryczność i związana z nią infrastruktura jeszcze wiele lat od ich wprowadzenia często zawodziły. Jak zresztą wiele wynalazków, które dopiero z czasem stały się dopracowane i działające bez zarzutu.

Lampy naftowe dalej można kupić w różnych wiejskich sklepach z narzędziami – tymi, które są czynne tylko we wtorki i czwartki od 10 do 15. Zapewne je znasz albo pamiętasz z wizyt na wsi u krewnych czy znajomych.

No dobra, ale na co Ci, do licha, historia lamp naftowych w Polsce?

Jeśli czytujesz moje maile od jakiegoś czasu, to dobrze wiesz, że każdą opowieść przytaczam w bardzo konkretnym celu.

Tak samo jest i dziś: z działania lampy naftowej płynie naprawdę ważna mądrość, **dzięki której można zauważalnie poprawić swoją koncentrację.**

Opowiedziała mi o tym pewna pani profesor. Jeszcze niedawno wykładała na jednej z dużych polskich uczelni – oczywiście ze względu na jej prywatność nie mogę powiedzieć, na której.

Jak wielu wykładowców starszej daty, czasem narzeka na swoich studentów. Ale robi to ze swoistą czułością – twierdzi, że „ta dzisiejsza młodzież” żyje w bardzo nieprzyjnym świecie, gdyż dosłownie z każdej strony coś lub ktoś próbuje przejąć

ich uwagę: reklamy, social media, smartfony. W konsekwencji coraz trudniej im utrzymać koncentrację.

Tak, ja też staram się w tej chwili zdobyć Twoją uwagę – robię to jednak po to, aby w zamian za to **dać Ci coś cennego**.

Pani profesor urodziła się i wychowała na wsi. Tak, jednej z tych malutkich wsi, do których w latach 50. nie dotarł jeszcze prąd. Jednak pomimo braku prądu – a może wręcz dzięki niemu – stała się bardzo odczytaną i mądrą osobą.

Jak to zrobiła?

Kluczem do jej sukcesu stała się... lampa naftowa. Ale nie dlatego, że ją po prostu miała – miał ją przecież wtedy każdy.

Przy tej lampie spędziła niezliczone wieczory i noce, czytając i się ucząc. Do dziś jest w pewnym sensie wdzięczna losowi, że w jej domu nie było ani światła elektrycznego ani telewizora i radia, bo dzięki temu mogła skupić się na tym, co ważne.

Gdy zaczęła naukę w liceum w dużym mieście, to była oczywiście zachwycona tym, że w internacie światło elektryczne jest dostępne ot tak, za naciśnięciem włącznika.

Szybko jednak zauważyła pewną rzecz: gdy w pokoju świeci się lampka lub światło sufitowe, to w zasięgu wzroku są inne książki, regał, który trzeba posprzątać, ubrania, które można by posortować...

Znasz to skądś? Tak, **wielu z nas ma ten problem z rozpoczęciem pracy, a później z utrzymaniem koncentracji**. Nagle mamy chęć posprzątać całe mieszkanie, zobaczyć co leci telewizji, poukładać książki kolorami, umyć okna, wysprzątać lodówkę, a później stwierdzamy, że tematyczne ułożenie książek było jednak lepsze.

Pani profesor, gdy uczyła się przy lampie naftowej, w ogóle nie miała tego problemu. A przecież także miała pokój do posprzątania, książki, okna do umycia... nie miała jedynie telewizora czy telefonu.

Cały sekret tkwił w tym, że w przeciwieństwie do światła elektrycznego, lampa naftowa **oświetlała jedynie to, co było najbliżej**: książkę, blat biurka, ołówki do podkreślania. I nic więcej. Światło nie dochodziło nawet do ścian pokoju.

Ale żeby lampa tak świeciła, trzeba było ją odpowiednio wyregulować – a konkretniej, skrócić knot. Bo im dłuższy był knot, tym mocniej lampa świeciła; mogła wtedy oświetlić nawet cały pokój. A im był krótszy, tym słabsze dawała światło. Przyszła pani profesor skracała więc sobie knot na taką długość, przy której lampa oświetlała jej tylko to, co niezbędne. I przy okazji paliwa starczyło wtedy na dłużej.

Czy już rozumiesz?

Nasza koncentracja jest jak ta lampa. Po pierwsze, trzeba ją rozpać; po drugie, trzeba jej używać oszczędnie, aby nie wypaliła się zbyt szybko; po trzecie – trzeba ją ukierunkować na to, co najważniejsze.

Jeśli zechcesz nagle, z dnia na dzień, jednym krokiem „rzucić wszystko” i „od jutra” być skupionym, to tak, jakbyś ustawił knot tej lampy na maksymalną długość – zapalasz się wtedy mocnym, intensywnym płomieniem. Nie chcę Cię zniechęcać, ale taki płomień błyskawicznie się wypali.

Ale jeśli Twoja praca nad koncentracją będzie stopniowa, systematyczna, rozłożona w czasie i przemyślana, to dzieląc ją na mniejsze kroki, jesteś w stanie łatwo ją opanować i tak „nastroić”, aby służyła Ci już przez cały czas.

W dodatku, podobnie jak lampa z krótkim knotem, tak używana koncentracja będzie Cię kosztowała mniej „paliwa”, czyli Twojej energii i cierpliwości.

Co ciekawe, aby rozbudzić w sobie tę koncentrację i ją utrzymać, wcale nie jest potrzebny wielki płomień i litry nafty. Wystarczy dosłownie iskra.

[Zobacz jak ją rozpać i utrzymać jej światło](#)

Pozdrawiam Cię serdecznie
xxx xxx