



# Lektury dla Harcerza Rzeczypospolitej #1 poleca Grochów

**Autor: Jakub Sabak**

*Od Redakcji: Mamy wiele marzeń harcerskich, a jednym z nich jest przeprowadzenie jak największej chłopców od zucha do Harcerza Rzeczypospolitej. A że dobra lektura jest dla umysłu tym, czym dobry trening dla ciała, to żadna porządna próba na HR-a, nie obejdzie się bez kilku książek. Tylko skąd wziąć dobre lektury na stopień? Najlepiej zapytać u źródła!*

*Na pierwszy ogień idzie Kapituła Stopnia HR Warszawskiego Hufca Harcerzy "Grochów" im. Hufców Polskich, wraz z listą 12 lektur, którą przygotował jej sekretarz, hm. Jakub Sabak.*

## **„Atomowe nawyki” - James Clear**

- 285 stron
- tematyka: rozwijanie nawyków

Dowiesz się z niej m.in.:

- z jakich elementów składa się każdy nawyk,
- co robić by rozwijać pozytywne nawyki i jak pozbywać się tych negatywnych (wiele historii obrazujących dane zagadnienie),
- dlaczego stawianie "ambitnego" celu (np. przebiegnięcia maratonu) może wcale nie być rozwijające w dłuższej perspektywie,
- jak miejsce, w którym przebywasz, wpływa na kształtowanie nawyków np. sypialnia - sen, pomieszczenie biurowe - praca, dom - odpoczynek,

W mojej ocenie ta lektura jest bardziej przydatna pod kątem rozwijania nawyków indywidualnych, niż inna znana książka w tej tematyce „Siła nawyku” (autor Charles Duhigg)- ją też polecam, ale w drugiej kolejności.

## **„Factfulness. Dlaczego świat jest lepszy, niż myślimy, czyli jak stereotypy zastąpić realną wiedzą” - Hans Rosling**

- 368 stron



- **tematyka: jak lepiej zrozumieć otaczający nas świat**

Dowiesz się z niej m.in.:

- dlaczego w mediach jest taka nadreprezentacja informacji dramatycznych i w jaki sposób może to zniekształcać nasze filtry przez które postrzegamy świat,
- że świat nie jest taki zły jak może się czasem wydawać. Autor pokazuje to w przystępny sposób na podstawie oficjalnych publicznych danych.
- dlaczego podział na kraje rozwinięte i rozwijające jest mało użyteczny. Autor opisuje podział na cztery kategorie ze względu na dochód na mieszkańca. Nie jest to doskonała metoda, ale lepiej pozwalający zrozumieć świat.

## ***„Rozwój. Jak współpracować z łaską” - Monika i Marcin Gajdowie***

- **208 stron**
- **tematyka: rozwój duchowy - książka ma imprimatur (jest zaaprobowana przez miejscowego biskupa, w tym wypadku przez Metropolitę Szczecińsko-Kamieńskiego)**

Dowiesz się z niej m.in.:

- dlaczego kult zewnętrzny powinien zawsze prowadzić do miłości - w przeciwnym razie religijność może stać się bezużyteczna lub wręcz szkodliwa,
- dlaczego najpierw trzeba zacząć od miłości samego siebie by móc kochać innych,
- czym jest „prawdziwe Ja”, jak je odkrywać i w jaki sposób demaskować „fałszywe Ja”,
- jak uczucia można zobrazować na przykładzie posłańca,
- dlaczego od myślenia pozytywnego lepsze może być myślenie prawdziwe.

## ***„SuperBetter. Życie to gra, naucz się wygrywać” - Jane McGonigal***

- **480 stron**
- **tematyka: jak granie w gry może pomagać na co dzień**

Dowiesz się z niej m.in.:



- jakich mechanizmów wykorzystywanych w grach możesz używać w życiu codziennym,
- jak konkretne gry pomagają zmniejszyć lęki, stres, ułatwiają radzenie sobie w stanach depresyjnych czy ze złością,
- jak gry mogą pomagać w zwalczaniu zachcianek poprzez zmianę obiektu koncentracji,
- w jaki sposób gry kooperacyjne on-line mogą polepszyć z kimś relacje w świecie rzeczywistym,
- że gry on-line mogą pomóc nabywać umiejętności przydatne w innych obszarach życia, np. języki obce,

Autorka wszystkie swoje spostrzeżenia opiera na udokumentowanych badaniach.

## ***„Esencjalista. Mniej znaczy lepiej” - Greg McKeown***

- **288 stron**
- **tematyka: zarządzanie sobą w czasie, zwiększenie produktywności osobistej**

Dowiesz się z niej m.in.:

- jak wybierać rzeczy najważniejsze do zrobienia - jak je rozpoznać oraz pozbyć się tego co jest mało istotne, a zabiera czas,
- dlaczego wielozadaniowość (tzw. multitasking) to mit,
- co zrobić, jeżeli regularnie nie starcza ci czasu na zrobienie czegoś i ciągle się z czymś spóźniasz (błąd niedoszacowania buforu czasowego),
- jak długi brak snu może wpływać na działanie organizmu.

## ***„7 nawyków skutecznego działania” - Stephen Covey***

- **376 stron**
- **tematyka: zarządzanie sobą w czasie, planowanie, budowanie relacji**

Dowiesz się z niej m.in.:

- jak planować zadania tak by odkryć i wybierać te naprawdę ważne (nie tylko w danym momencie, ale w ogóle w życiu), a nie koniecznie pilne,
- czym jest postawa proaktywna,



- jak budować relacje o charakterze wygrany-wygrany (win-win),
- czym jest synergia i jakie korzyści możesz z niej czerpać.

## **„Włam się do mózgu” - Radosław Kotarski**

- **300 stron**
- **tematyka: o tym jak się skutecznie uczyć**

Dowiesz się z niej m.in.:

- jakie metody i techniki uczenia są najskuteczniejsze (na podstawie obecnie dostępnej wiedzy),
- co pomaga w nauce języków obcych,
- jak często i w jaki sposób powtarzać dany materiał by go zapamiętać,
- jak poprawnie korzystać z fiszek.

## **„Finansowy ninja” - Michał Szafrński**

- **540 stron**
- **tematyka: podstawowa wiedza o finansach osobistych**

Dowiesz się z niej m.in.:

- podstawowych i praktycznych informacji o finansach osobistych, które powinien znać każdy wkraczający w dorosłość,
- dlaczego warto spisywać swoje wydatki i jak ważne jest posiadanie budżetu domowego,
- co możesz robić z pieniędzmi poza ich wydawaniem,
- jakich produktów finansowych unikać.

## **„Przebudzenie” - Anthony de Mello**

- **264 stron**
- **tematyka: rozwój duchowy**

- książka jest zapisem rekolekcji, wydana już po śmierci autora,
- Anthony de Mello (indyjski jezuita - terapeuta) porusza fundamentalne sprawy takie jak



relacja z Bogiem, miłość, szczęście, wolność,

- forma jest całkiem przystępna - w prostych słowach, anegdotach autor pisze, jak pracować nad sobą i swoją duchowością.

- w książce jest zastrzeżenie Kongregacji Nauki Wiary, że niektóre twierdzenia autora są rozbieżne z nauką chrześcijańską. Mimo to, w mojej opinii to wciąż jedna z najlepszych książek o duchowości jakie czytałem (wraz z inną książką tego autora - Wezwanie do miłości).

## **„Pan raczy żartować, panie Feynman!” - Richard Feynman**

- **448 stron**
- **tematyka: autobiografia wybitnego naukowca**

Dlaczego warto ją przeczytać:

- autor - jeden z najwybitniejszych fizyków XX wieku; noblista; pracował, jako najmłodszy uczestnik, przy programie Manhattan (budowa pierwszej bomby atomowej), a zarazem grał na bongosach w czasie parady karnawałowej w Brazylii, nauczył się skutecznie łamać szyfry sejfów oraz rysować (głównie akty),

- Feynman opisuje swoje życie w przystępnej i zabawnej formie, pełnych anegdot, a zarazem dających wiele do myślenia,

- na przykładzie swojej historii pokazuje do czego może doprowadzić podążanie za naturalną ciekawością świata.

## **„Warto być ojcem” - Jacek Pulikowski**

- **230 stron**
- **tematyka: o roli męża i ojca rodziny**

Autor w prostej formie przybliży nauczanie Kościoła odnośnie fundamentalnych zadań męża i ojca.

- poparta praktycznymi przykładami z bogatego doświadczenia, m.in. pomagania rodzinom w kryzysie.



## **„Inteligencja emocjonalna” - Daniel Goleman**

- **528 stron**
- **tematyka: rozwój emocjonalny**

Autor definiuje inteligencję emocjonalną i pokazuje, jak ją można rozwijać. Przedstawia przypadki wybitnych uczniów z wysokim ilorazem inteligencji, którzy wcale nie zawsze osiągnęli sukces w pracy czy w relacjach. Pokazuje też przykłady uczniów z pozoru przeciętnych, którzy wbrew pozorom świetnie radzą sobie w życiu. Kluczowe, mogą tu być: świadomość przeżywanych emocji, kontrolowanie zachowań, determinacja w dążeniu do celu oraz umiejętności budowanie relacji. To wszystko składa się na określony przez autora tzw. współczynnik inteligencji emocjonalnej.

Zdjęcie z nagłówka: <https://www.pexels.com/pl-pl/@skitterphoto>



[Jakub Sabak](#)

Były drużynowy 82 WDHu Zbroja potem hufcowy WHHu Grochów. Kilukrotny członek kadr kursów Agricola oraz podharczmistrzowskiego HD. Od wielu lat działa w kapitułach st. HO, HR oraz Komisji Instruktorskiej.