

4 w 2024 (484)

Lektury dla Harcerza Rzeczypospolitej #3 poleca Grochów

Data publikacji: 24.01.2024 / Autor: Jakub Sabak

Od Redakcji: Mamy wiele marzeń harcerskich, a jednym z nich jest przeprowadzenie jak najwięcej 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!

Kapituła Stopnia HR Warszawskiego Hufca Harcerzy "Grochów" im. Hufców Polskich przygotowała już dla Was [listę 12 lektur](#) oraz [6 następnych](#). A w 3. artykule z cyklu, zapraszamy Was do zapoznania się z kolejnymi 7 pozycjami.

„Dlaczego śpimy. Odkrywanie potęgi snu i marzeń sennych.”

Autor: Matthew Walker

- **392 stron**
- **tematyka: rozwój fizyczny - sen**

Dowiesz się z niej m.in.:

- jak bardzo niedobory snu sprzyjają rozwijaniu się wielu chorób (np. Alzheimer, cukrzyca, te związane z układem krążeniem) oraz przyczyniają się do wypadków samochodowych (nawet bardziej niż prowadzeniem pod wpływem alkoholu czy narkotyków)
- że zdrowa dieta czy regularnie uprawiany sport mogą być niewystarczające w utrzymaniu sprawności fizycznej przy chronicznym nie wysypianiu się
- jak kluczowy jest sen by móc zachować wysoką sprawność umysłu (m.in. koncentracja, uczenie się),
- dlaczego złudne jest myślenie, że w weekend można odespać braki snu z całego tygodnia
- co zrobić by zapewnić sobie bardziej optymalne warunki do spania
- dlaczego nie jest piętnowane przychodzenie do pracy/na uczelnie będąc niewyspanym skoro niektóre skutki tego są podobne jak działanie po spożyciu alkoholu

- wiedza zawarta w tej książce może przydać się nie tylko do zmiany indywidualnych nawyków związanych ze snem, ale również polepszenia działania w tym obszarze wśród gromad zuchowych czy drużyn harcerskich

„Błądzą wszyscy (ale nie ja). Dlaczego usprawiedliwiamy głupie poglądy, złe decyzje i szkodliwe działania?”

Autorzy: Elliot Aronson, Carol Tavris

- **240 stron**
- **tematyka: psychologia społeczna, unikanie odpowiedzialności, samousprawiedliwianie się**

Dowiesz się z niej m.in.:

- jak działa mechanizm samooszukiwania się i jak wiele każdy z nas jest w stanie zrobić by utrzymać możliwie najbardziej pozytywny obraz samego siebie
- dlaczego ktoś w obliczu porażki chętniej zrzuci odpowiedzialność na czynniki zewnętrzne, a sukces będzie przypisywać swojej genialności
- co zrobić by zmniejszyć ryzyko niedostrzegania swoich “martwych punktów” w myśleniu i działaniu
- jak poważne konsekwencje ma mechanizm samousprawiedliwienia się (autorzy przytaczają wiele przykładów z historii w jaki sposób np. zbrodniarze wojenni racjonalizowali swoje działania) i jak wpływa na m.in. budowanie relacji
- dlaczego tak trudno jest czasem przyznać się do błędu czy niewiedzy i uznać, że to ktoś inny miał rację

„Mapa kulturowa. Jak skutecznie radzić sobie z różnicami kulturowymi w biznesie.”

Autor: Erin Meyer

- **320 stron**
- **tematyka: środowisko wielokulturowe**

Dowiesz się z niej m.in.:

- jak lepiej zrozumieć ludzi z innego kontekstu kulturowego zwłaszcza jak na co dzień z nimi pracujesz lub uczysz się
- w jaki różny sposób może być przeczytany twój komunikat gdy twój rozmówca

pochodzi z innej kultury

- czym charakteryzuje się budowanie relacji w kulturze “brzoskwiń” (np. Amerykanie czy Brazylijczycy) a w kulturze “kokosów” (np. Czesi, Niemcy, Szwedzi i Polacy)
- jaka jest różnica w komunikacji między kimś kto pochodzi z kultury o niskim kontekście (np. Amerykanie) a wysokim kontekście (np. Japończycy)
- że kryteria do opisu danej kultury mogą być również zastosowane do jednostek np. czy ktoś preferuje przywództwo bardziej egalitarne czy hierarchiczne, czy ktoś jest bardziej elastyczny czy sztywny w podejściu do czasu i planów, unika konfrontacji czy wręcz przeciwnie, woli podejmować decyzje w grupie czy indywidualnie, przekazuje negatywną informację zwrotną bezpośrednio czy pośrednio.

„Jak się modlić? Instrukcja obsługi relacji z Bogiem.”

Autor: Adam Szustak OP

- **150 stron**
- **tematyka: modlitwa**

Dowiesz się z niej m.in.:

- jaka postawa sprzyja modlitwie, ile czasu warto na nią poświęcić i co ma być jej celem
- od czego zacząć regularną, pogłębioną modlitwę i jak to zrobić (opisane krok po kroku przykładowy plan działania i ćwiczenia)
- co zrobić by utrzymać systematyczność w modlitwie
- dlaczego miałbym codziennie poświęcać min. od 20 do 30 min tylko na modlitwę

„Złoty wiek. Jak Polska została europejskim liderem wzrostu i jaka czeka ją przyszłość.”

Autor: Marcin Piątkowski

- **472 stron**
- **tematyka: rozwój gospodarczy Polski**

Dowiesz się z niej m.in.:

- jak to się stało, że Polska jest liderem wzrostu gospodarczego po 1990 roku nie tylko w naszym regionie, ale i na świecie
- co możemy zrobić by wykorzystywać swój potencjał gospodarczy by mieć szansę dogonić zarówno najbogatsze kraje, jak również te w których jest najwyższy standard życia
- jakie zjawiska w naszej historii od 1500 r. wpływały na zacofanie struktur państwowych oraz zacofanie gospodarcze i jakie możemy wyciągnąć z niej wnioski dzisiaj

„Jezus i żydowskie korzenie Eucharystii.”

Autor: Brant Pitre

- **240 stron**
- **tematyka: ustanowienie eucharystii w kontekście kultury żydowskiej**

Dowiedz się z niej m.in.:

- jak żydzi za czasów Jezusa potrafili odczytać wiele znaków i cudów, które nabierają dodatkowego znaczenia jak się zna ówczesny kontekst kulturowy
- dlaczego postać Jezusa może być odczytywana jako nowy Mojżesz i jakie podobieństwa zachodziły między nimi
- jakie są podstawy by wierzyć w eucharystyczną obecność Jezusa, a nie tylko symboliczną jak w niektórych odłamach chrześcijaństwa
- jaka zachodzi analogia między Paschą za czasów Jezusa, a nową Paschą ustanowioną w czasie Ostatniej Wieczerzy

„Cztery tysiące tygodni.”

Autor: Oliver Burkeman

- **315 stron**
- **tematyka: refleksja nad planowaniem oraz produktywnością/efektywnością**

Dowiedz się z niej m.in.:

- jak złapać dystans do wszelkich lifehacków dotyczących efektywności – warto uszanować limity naszej produktywności oraz uznać limity w optymalizowaniu codziennych czynności
- co pomoże nam być bardziej dla siebie wyrozumiałymi w sytuacji jak nie wyrabiamy się z bieżącymi zadaniami

- jak ważne jest by świadomie rezygnować z tego na co nie masz czas, bo na wszystko co zaplanowałeś może ci go nie wystarczyć (m.in. dlatego że ludzie przeciętnie żyją tylko około cztery tysiące tygodni)
- że czasu, który nam został może być znacznie mniej niż sądzimy i być może warto ograniczyć to na co chcesz poświęcić kolejny tydzień tylko do tych kilku najważniejszych obszarów
- jak ćwiczyć się w cierpliwości i pozwolić by niektóre sprawy rozwijały się naturalnie w swoim tempie

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

Jakub Sabak

Były drużynowy 82 WDHy Zbroja potem hufcowy WHHy Grochów. Kilukrotny członek kadr kursów Agricola oraz podharc mistrzowskiego HD. Od wielu lat działa w kapitułach st. HO, HR oraz Komisji Instruktorskiej.