

28 w 2025 (40)

Jak rozpocząć przygodę z regularnym czytaniem?

Data publikacji: 01.12.2025 / Autor: Antoni Hajduk

Zdjęcie w tle: Józef Fifin

Pewnego dnia wracałem z Warszawy. Gdy szedłem na PKP i zacząłem pisać wiadomość do mojej mamy, nagle mój telefon zgasł. Rozejrzałem się wtedy wokół siebie i zauważyłem zadziwiającą rzecz. Prawie każdy na peronie, (oprócz jednej osoby) był wpatrzony w swój telefon. Moją uwagę zwrócił mężczyzna, który czytał książkę. Wyglądał na około 40 lat. Normalna rzecz, przecież każdy może wziąć książkę i ją czytać, ale coś innego w tej sytuacji mnie poruszyło. Na jego twarzy zauważyłem emocje, szczery uśmiech i zainteresowanie. Można było odnieść wrażenie, że ta książka naprawdę go poruszała, a momentami nawet rozbawiała.

No właśnie czytanie książek... W obecnych czasach kiedy wszystko jest na wyciągnięcie ręki: TikTok, streszczenia lektur i inne aplikacje, książki stają się dla nas trochę bezużyteczną rzeczą. Kiedyś czytanie było przyjemnością i można było się od niej uzależnić, jednak teraz ta czynność brzmi jak uciążliwy obowiązek, ponieważ łatwiej jest spędzić 10 min na przeglądaniu filmików niż na przeczytaniu 10 stron lektury.

Często jak zaczyna się nowy rok, mówimy sobie, że od teraz zaczynamy czytać więcej, ale najczęściej tylko kupujemy książkę i odkładamy ją na regał. W takim razie jak czytać regularnie? Przecież bardzo łatwo powiedzieć, „będę czytał więcej”, ale trudniej to zrobić...

1) Co dają nam książki?

Jak zachęcić już na początku do czytania? No oczywiście od przedstawienia plusów, jakie wychodzą z tej czynności. Bo jeśli człowiek widzi, że przez jego poświęcenie może otrzymać nagrodę, to robi to prędzej niż bez niej. Bo książki to nie tylko patent na spędzenie czasu. To czynność, która naprawdę może wpłynąć na nasze emocje, wyobraźnię i dobre samopoczucie.

- Czytanie poprawia twój sen- czytanie przed snem uspokaja Twoje myśli i pomaga w poprawnym zaśnięciu (co może pomóc, gdy kolejnego dnia masz ważny sprawdzian i nie możesz zasnąć).

- Czytanie poprawia koncentrację- każdego dnia dostajemy tysiące różnych, czasami nie potrzebnych informacji, a stres przed jakimś wydarzeniem tylko pogarsza naszą czujność, czytanie pomoże Ci cieszyć się chwilą.
- Czytanie polepsza pamięć- To jeden z najpopularniejszych plusów. Podczas czytania zapamiętujesz dużo informacji (bohaterowie, miejsca, fabuła) i następnie przechowujesz je, przez co powiększa się twoja możliwość zapamiętywania większej ilości rzeczy.
- Czytanie może zwiększyć inteligencję i pracę mózgu- z każdej książki wynosisz wiedzę i uczysz się analizy oraz krytycznego myślenia, dzięki czemu możesz spowolnić starzenie się twojego mózgu poprzez tworzenie nowych połączeń między neuronami.
- Czytanie sprawi, że będziesz lepiej mówić i pisać- Podczas czytania poznajemy nowe słowa i ich znaczenia, co pozwala podczas ważnych spotkań i szkolnych odpowiedzi ustnych łatwiej się wypowiedzieć i znaleźć odpowiednie słowa.

Wiadomo tych plusów, jest jeszcze mnóstwo. Wymienione powyżej są jednymi z ważniejszych. Ciekawostką jest, że czytanie pomaga w walce z Alzheimerem- Badanie, które pojawia się w Proceedings of the National Academy of Sciences, wykazało, że ta aktywność zmniejsza ryzyko tej choroby o 2,5 raza względem tych, którzy tego nie robią!

2) Zaczynaj od kilku stron

Każdy by chciał już na starcie czytać codziennie po 60 lub 100 stron, kończyć książkę po tygodniu, a dodatkowo nie stracić motywacji po 3 tygodniach. Niestety nie ma tak kolorowo. Sam miałem tak, że nie mogłem przeczytać wyznaczonych przeze mnie stron, bo cały czas rozpraszał mnie telefon. Dlatego wystarczy, że zaczniesz realizować swój cel od małych liczb, nawet 10 stron, które codziennie będziesz czytał. Gdy zauważysz, że przychodzi ci to już z łatwością to zwiększ cel (20, 30, 40 stron) i tak powtarzaj. Małymi krokami można dążyć do wielkich rzeczy.

3) Zaczynaj od małych książek

Weźmy na tapet taką sytuację: właśnie skończyłeś książkę, która ma 600 stron i czytałeś ją ponad 3 miesiące. Co czujesz? No oczywiście, że satysfakcję, radość i dumę. Takie uczucia są bardzo ważne, aby jak najdłużej utrzymać dyscyplinę do czytania książek. Dlatego na początku warto zacząć od krótszych książek, które uda Ci się skończyć w szybkim czasie. Po miesiącu czytania takich utworów, prawdopodobnie będziesz miał już przeczytanych z 10 książek i większą motywację

do kontynuowania, niż gdybyś siedział cały miesiąc nad jedną książką, której końca nie widzisz nawet przez teleskop.

Aczkolwiek trzeba pamiętać, że nie chodzi o to, żeby stać się człowiekiem, który jest uzależniony od liczb i statystyk, bo czytanie ma dawać Ci przyjemność i radość.

Tak na dobry początek dobrym pomysłem mogą być: „Mały Książę” Antoine’a de Saint-Exupéry’ego, „Oskar i pani Róża” Érica-Emmanuela Schmitta, a dla starszych to „List do ojca” Franza Kafki

4) Zorganizuj sobie miejsce do czytania

Napisałem wcześniej o rzeczach, w których jest potrzebna twoja motywacja i dyscyplina. Jednakże ta rada jej nie potrzebuje. Jak już wspomniałem, ważne w czytaniu jest to, aby biorąc książkę chcieć ją czytać i aby kolejnego dnia z tą samą siłą znów zasiąść do lektury. W tym może pomóc właśnie idealne dla nas miejsce do czytania. Ostatnio zobaczyłem taki cytat: „Dobrze urządzone kącie do czytania to taki, do którego chcesz wracać częściej niż do własnego łóżka” -Lemony Snicket. Możesz powiedzieć, “W czym miejsce czytania może mi pomóc, przecież to wszystko jedno gdzie?”. Tutaj muszę zaprzeczyć. Zaprezentuje Ci to na przykładzie.

Dajmy sobie dwie lokalizacje, jedna to stary, ponury pokój, gdzie jest odpalona konsola do gier i ciągle wibruje telefon, a drugi to ławeczka obok kościoła na wyspie na jeziorze Bled gdzie okrąża cię krystaliczna woda, a przed sobą masz piękne góry. Którą byś wybrał? Prawdopodobnie wybierzesz tę drugą, bo oprócz tego, że otacza Cię krajobraz jak z bajki i słyszysz na przykład śpiew ptaszków. To tam nie występują rozpraszacze, które nie pozwalają się całkowicie skupić na czytaniu.

Tym prostym przykładem pokazałem, że miejsce ma ważne znaczenie. Każdy wybiera je pod siebie, niektórzy wolą czytać w starym bloku gdzie czuć zapach komuny, a inni przy pięknym krajobrazie. Stworzenie przyjaznego miejsca do czytania może znacząco wpłynąć na motywację. Najlepiej wybierać ciche i komfortowe miejsce, gdzie będzie można się skupić.

5) Szukaj różnych form

Każdy kojarzy czytanie z tymi tradycyjnymi papierowymi książkami, ale czy tak zawsze musi być? Pamiętaj, że mamy XXI w. gdzie technologia jest wszędzie. Może czas wypróbować e-book i audiobook?. To od ciebie zależy, co wybierzesz. Jadąc na wakacje do innego kraju, gdy masz pełen plecak i walizkę, wypróbuj e-book.

Istnieją też aplikacje, które pozwalają zeskanować kod posiadanej książki i czytanie jej na telefonie. A może jedziesz autem, sprzątasz pokój albo po prostu lubisz, jak

coś brzęczy ci obok ucha, wtedy idealnym wyborem będzie audiobook. Przykładami takich aplikacji lub stron może być: „Libby”, „Audioteka”, „Wolne Lektury”, „Woblink”. Takie formy mogą Ci pomóc w zachowaniu bilansu wydatków i umożliwiają czytanie nawet , gdy harmonogram na to nie pozwala. Czyli kolejna wymówka mówi pa pa ☐

6) Chodź z książką

Jak zwiększyć liczbę przeczytanych książek? Zabierz je ze sobą! Jest to łatwy, ale i zarazem skuteczny sposób. Wiadomo, są telefony, które bardziej przyciągają naszą uwagę niż książki, ale papier nie potrzebuje naładowanej baterii. Dzięki takiemu rozwiązaniu możesz czytać gdziekolwiek jesteś. Jesteś w kolejce w sklepie dłuższej niż po pajdę chleba ze smalcem na Pielgrzymce ZHR albo czekasz na wizytę u lekarza o godzinie 12:00? W takich sytuacjach książka w plecaku może być dla ciebie zbawieniem (tylko nie bierz księgi, która ma 600 stron, bo wtedy plecy nie będą Ci dziękować). Ja jadąc do szkoły pociągami, gdzie przed dłuższy czas nie mam internetu, zawsze biorę książkę. Nie czekaj na okazję do czytania, sam ją stwórz!☐

7) Wybieraj wszystko, co ładne

Często słyszymy: „Nie oceniaj książki po okładce”, ma to jakiś sens, bo często bywa tak, że treść jest lepsza niż zewnątrz książki. Aczkolwiek gdy idzie się do supermarketu, gdzie jest stoisko z książkami, to decyzję podejmuje się szybko, nie sprawdzając opinii w wielu źródłach. Wzrok kusi zawsze to, co jest po prostu piękne. Gdy widząc książkę z cudowną okładką, w kontraście do jednokolorowego wydania „Pana Tadeusza”, czy innej lektury, z 1980 roku, to zdecydowanie chętniej sięgniesz tę pierwszą książkę. A nawet siedząc w pokoju i widząc tomy z przepięknymi wzorami i w ładnym dla oka kolorze zyskujesz motywację do jej przeczytania. A jeśli nawet nie zdołasz przeczytać takiej książki to nic straconego. Przynajmniej będzie się ładnie prezentowała w twoim pokoju ☐

8) Jak utrzymać motywację na dłużej niż miesiąc?

Wiemy już jak zacząć to regularne czytanie, jednak co nam pomaga w tym utrzymaniu motywacji do tego? Są na to sposoby:

- Dołącz do różnych grup i klubów czytelniczych. Dziel się swoimi dokonaniem wśród różnych ludzi, ale także czytaj, co inni sądzą, o różnych utworach. Spotykajcie się, rozmawiajcie, debatujecie o przeczytanych książkach.
- Łącz czytanie ze swoimi pasjami. Jeśli lubisz słuchać muzyki, to czytaj biografie znanych piosenkarzy albo genezy powstanie piosenek. Interesujesz się

orientacją w terenie? Czytaj różne poradniki i blogi. Kochasz podróże? Sięgnij po reportaże odkrywców i znanych podróżników!

- Nagradzaj się. Po osiągnięciu danego celu nagroda może być dodatkową motywacją. Skończyłeś 10 stron książki? Posłuchaj swojej ulubionej piosenki. Ukończyłeś cel przeczytania 5 książek w dwa miesiące, idź do kina na jakiś świetny film.

Podsumowanie

Dobiegamy do końca moich wskazówek dla Ciebie. Przedstawiłem wiele sposobów, jak możesz zacząć czytać regularnie, ale także, jak utrzymać postanowienie na dłużej.

Warto zauważyć, że w badaniu przeprowadzonym przez Bibliotekę Narodową w 2024 w Polsce jedną książkę przeczytało tylko 41%, gdzie rok temu było to 43%. Jednak co powinno cieszyć, najwięcej czyta młodzież w wieku 15-18 lat. Aczkolwiek trzeba przyznać jedną rzecz: idealny moment na czytanie książek sam nie przyjdzie, a czekając na okazję, odkładamy czytanie na tydzień, później miesiąc a końcowo z 12 książek, które mieliśmy przeczytać w ciągu roku, kończy się na jednej. Dlatego zacznij już dziś, małymi krokami i dąż do swojego celu. Warto pamiętać, że czytanie powinno być przyjemnością, a nie koniecznością. Niech lektura stanie się dla Ciebie upragnioną rozrywką w wolnym czasie, a gdy skończysz książkę, z chęcią sięgaj po kolejną. Pamiętaj o tych wskazówkach i zacznij swoją przygodę z literaturą JUŻ DZIŚ!

[Antoni Hajduk](#)

Harcerz ze stażem ponad 7 lat. Obecnie zastępowy w 1 Nasielskiej Drużynie Harcerzy "Błękitna Armia" im. gen. Józefa Hallera, a także uczeń Liceum Ogólnokształcącego im. Marii Konopnickiej w Legionowie. Jest zafascynowany historią, polityką i czytaniem. Uwielbia też mówić gawędy, chodzić po górach i biegać. Gdy usłyszycie na obozie, że ktoś zemdłał, to wieście, że to ja. To może zobaczymy się Pojutrze na jakimś półmaratonie?