

Coleção Segredos da Mente Milionária



**COMO
24 VIVER
HORAS
POR DIA**

ARNOLD BENNETT

Coleção Segredos da Mente Milionária



COMO
24 VIVER
24 HORAS
POR DIA

Tradução
Silvia Maria Moreira



Principis

Traduzido do original em inglês
How to live 24 hours a day

Produção editorial
Ciranda Cultural

Texto
Arnold Bennett

Design de capa
Ana Dobón

Tradução
Sílvia Maria Moreira

Imagens
Kamieshkova/Shutterstock.com;
Canoneer/Shutterstock.com;
inamar/Shutterstock.com;
Overearth/Shutterstock.com;
GoodStudio/Shutterstock.com;

Preparação
Fátima Couto

ArtMari/Shutterstock.com;
Pavlo S/Shutterstock.com;
Singleline/Shutterstock.com;

Revisão
Agnaldo Alves

Iconic Bestiary/Shutterstock.com;
SantaLiza/Shutterstock.com

Diagramação
Linea Editora

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

B471c	Bennett, Arnold
Como viver 24 horas por dia / Arnold Bennett; traduzido por Sílvia Maria Moreira. - Jandira, SP : Principis, 2021. 96 p. ; 15,50cm x 22,60cm. (Segredos da mente milionária)	
Título original: How to live 24 hours a day ISBN: 978-65-5552-571-7	
1. Autoajuda. 2. Desenvolvimento. 3. Facilidade. 4. Crescimento. 5. Organização. 6. Otimismo. I. Moreira, Sílvia Maria. II. Título.	
2021-0038	CDD 158.1 CDU 159.92

Elaborado por Lucio Feitosa - CRB-8/8803

Índice para catálogo sistemático:

1. Autoajuda : 158.1
2. Autoajuda : 159.92

1ª edição em 2021

www.cirandacultural.com.br

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, arquivada em sistema de busca ou transmitida por qualquer meio, seja ele eletrônico, fotocópia, gravação ou outros, sem prévia autorização do detentor dos direitos, e não pode circular encadernada ou encapada de maneira distinta daquela em que foi publicada, ou sem que as mesmas condições sejam impostas aos compradores subsequentes.

SUMÁRIO

Prefácio desta edição.....	7
O milagre diário	13
O desejo de superar a produção diária	21
Cuidados antes de começar.....	29
A origem dos problemas.....	37
O jogo de tênis e a alma imortal.....	45
Respeitando a natureza humana	53
Controle da mente.....	59
Disposição para refletir	65
Interesse nas artes.....	71
Nada na vida é monótono	77
Leitura séria.....	83
Perigos.....	91



PREFÁCIO DESTA EDIÇÃO

Como todo prefácio, este se encontra no início do livro, mas deveria ser lido por último.

Recebi muitas correspondências sobre este pequeno trabalho, e um sem-número de resenhas e críticas foram publicadas, algumas quase tão longas quanto o próprio livro. Poucos foram os comentários desfavoráveis. Algumas pessoas abordaram o tom um tanto informal que utilizei, mas este não é, na minha opinião, nem um pouco trivial. Essa crítica não me impressionou, e se nenhum comentário mais forte tivesse sido feito, eu quase teria me convencido de que o livro é impecável!

No entanto, houve uma crítica mais séria, não pela imprensa, mas feita por vários leitores bem sinceros, de modo que é necessário que eu fale sobre isso. Há uma referência nas páginas 39-40

mostrando que eu já previa e temia esse tipo de reprovação. A frase que gerou protestos é a seguinte: “Na maioria das vezes ele [o homem comum] não é apaixonado por seu trabalho; na melhor das hipóteses, não desgosta dele. Ele inicia suas atividades com certa relutância, protelando-as ao máximo, e as termina assim que pode, e é nesse momento que se sente feliz. Além disso, seus motores, enquanto está ocupado com os negócios, raramente funcionam com força total”.

Sendo sincero, estou certo de que existem muitos executivos, não apenas aqueles em cargos altos ou com boas perspectivas, mas também subordinados mais simples, sem esperança alguma de se saírem melhor na vida, que de fato gostam do que fazem, não evitam o trabalho, não chegam muito atrasados e não terminam assim que podem; em outras palavras, esforçam-se ao máximo durante o horário diário de trabalho e ficam realmente exaustos ao final do expediente.

Estou pronto para acreditar nisso. Acredito nisso. Sei que é verdade. Sempre soube. Tenho vasta experiência de longos anos como subordinado em empresas, tanto em Londres quanto nas cidades menores, e durante todo esse tempo de trabalho percebi que muitos dos meus colegas demonstravam uma verdadeira paixão pelo que faziam, e, enquanto ocupados, estavam *vivendo* plenamente.

Ainda estou convencido de que esses felizes e afortunados indivíduos – talvez mais felizes do que imaginavam – não são nem constituem a maioria dos homens, longe disso. Continuo convencido de que a maioria dos homens médios de negócios

consciosos e decentes (homens com aspirações e ideais) não voltam para casa à noite exaustos de verdade. Estou certo de que eles não se dedicam ao extremo, apenas o mínimo do que conscientemente poderiam se dedicar, a ganhar o sustento da vida. Além disso, para a maioria deles, a vocação mais os entedia do que lhes interessa.

Ainda assim, admito que a minoria é relevante o suficiente para merecer atenção, e que eu não deveria tê-la ignorado tão completamente como o fiz. Toda a dificuldade da minoria trabalhadora foi traduzida em uma frase informal por um de meus correspondentes: “Como qualquer outra pessoa, estou disposto a ‘fazer algo além da minha rotina’, mas permita-me dizer que, quando chego em casa às seis e meia da tarde, não tenho tanto ânimo quanto o senhor imagina”.

É preciso ressaltar que o caso da minoria dos homens que se entrega com paixão e com gosto ao trabalho é infinitamente menos lamentável do que o caso da maioria, aquela que atravessa de forma titubeante e desanimada os dias de trabalho. O primeiro grupo não precisa tanto de conselhos sobre “como viver”. De qualquer forma, durante o expediente, digamos, de oito horas diárias, esses homens estão de fato vivos e com os motores funcionando a todo vapor. As outras oito horas de trabalho de seus dias podem ter sido mal organizadas ou até mesmo desperdiçadas, mas é menos desastroso perder oito do que dezesseis horas por dia.

Melhor ter vivido um pouco do que nada. A verdadeira tragédia é a daquele que não se esforça nem no escritório, nem fora dele.

É para essa pessoa em especial que este livro é dirigido. “Porém”, dizem os mais afortunados, “apesar de a minha rotina de trabalho ultrapassar as oito horas normais, ainda quero superá-la! Estou vivendo pouco perto do que desejo viver. Acontece que não conseguiria acrescentar outro turno ao meu dia normal de trabalho.”

Na verdade, eu deveria ter me focado mais naqueles que já tinham interesse em aproveitar melhor seu tempo.

O apetite pela vida é sempre maior naqueles que já experimentaram seu sabor e querem continuar a saboreá-lo. Da mesma forma que aquele que nunca sai da cama é o que tem mais dificuldade para se levantar.

Bem, vocês, da minoria, trabalham muitas horas para garantir o sustento diário e talvez não consigam colocar em prática as sugestões das próximas páginas. Algumas delas, talvez. Admito que vocês não consigam aproveitar o tempo gasto no trajeto para casa à noite, mas a sugestão de como aproveitá-lo é viável tanto para vocês quanto para qualquer outra pessoa. E o intervalo semanal de quarenta horas de sábado a segunda-feira é igual ao de qualquer outro, apesar de que um pouco do cansaço residual pode evitar que todas as energias sejam gastas para aproveitá-lo. Aí está, então, a importância das três ou mais noites por semana. Você pode ser categórico ao afirmar que está muito cansado para fazer qualquer coisa que fuja do habitual. A isso respondo, enfático, que se seu dia normal de trabalho for tão extenuante assim, sua vida está desequilibrada e precisa ser ajustada. Uma pessoa não deve concentrar toda a sua energia em uma jornada comum de trabalho. Então, o que se pode fazer?

O mais óbvio seria usar um artifício para driblar o entusiasmo de um dia normal de trabalho. Empregue suas energias em algo fora do normal antes – e não depois – de aplicá-las em sua rotina. Resumindo, saia da cama antes do que está acostumado. Você pode dizer que é impossível ir dormir mais cedo porque isso prejudicaria todo o ritmo de sua casa. Não acredito que seja tão difícil assim. Acho que se você insistir em se levantar antes e por isso sentir que não dormiu o suficiente, logo encontrará uma maneira de se deitar mais cedo. Creio que a consequência de acordar mais cedo não seja insuficiência de sono. Tenho a impressão, reforçada a cada ano que passa, de que o sono é, em parte, uma questão de hábito e de preguiça também. Estou certo de que a maioria das pessoas dormem durante uma certa quantidade de horas porque não têm nenhuma outra coisa para fazer. Você sabe quantas horas de sono tem um motorista saudável, um daqueles que dirigem diariamente as vans de transporte para cima e para baixo? Consulte um médico para descobrir, uma pessoa com 24 anos de profissão e larga experiência em clínica geral em um grande e próspero subúrbio de Londres, habitado por pessoas exatamente iguais a você e eu. Por ser um homem direto, a resposta foi curta: “As pessoas dormem até emburrecer”.

Proseguiu opinando que nove em cada dez homens teriam uma saúde melhor e se divertiriam mais na vida se passassem menos tempo na cama.

Outros médicos concordam com essa opinião – que, claro, não se aplica aos jovens.

Levante-se uma hora, uma hora e meia ou até duas horas mais cedo e, se precisar, recolha-se assim que puder. Se achar

que trabalhará mais, saiba que você produzirá em uma hora pela manhã o mesmo que em duas horas à noite. Você ainda poderia argumentar que não conseguiria começar o dia sem se servir de alguma coisa para comer. Claro, prezado senhor, em tempos em que excelentes fogões pequenos (incluindo a panela) podem ser comprados a um preço baixo, não permita que seu bem-estar dependa da cooperação imediata de outra criatura! Melhor instruir quem quer que seja a deixar uma bandeja pronta à noite com dois biscoitos, uma xícara, um pires, uma caixa de fósforos e uma panela sobre o fogão com a tampa virada para cima, onde deve estar um pequeno bule com a quantidade certa de folhas de chá. Você só precisará acender um fósforo, e pronto.

A água ferverá em três minutos; despeje-a no bule, que a essa altura já deve estar aquecido. Mais três minutos e seu chá estará pronto. Comece o dia apreciando-o. Detalhes assim podem parecer triviais para os incautos, mas não para os prudentes. O equilíbrio adequado e inteligente de uma vida inteira pode depender da disponibilidade de uma xícara de chá na hora certa.

A. B.

□ MILAGRE DIÁRIO

“TUDO É
POSSÍVEL COM
TEMPO; SEM
ELE, NADA.”



“**I**ssso mesmo, ele é um daqueles que não sabe como gerenciar a própria vida. Tem uma situação boa. Ganha o suficiente para bancar luxos e necessidades. Sem muita extravagância. Ainda assim, está sempre em dificuldades. Não se sabe como, mas seu salário não rende. Possui um apartamento excelente, porém quase vazio! A impressão é que acabou de recebê-lo dos corretores de imóveis. Terno novo, chapéu velho! Gravata magnífica, calças largas. Convida para jantar e serve carne de carneiro ruim em louça fina, ou café turco em xícaras lascadas! E não consegue explicar como torra o salário. Eu gostaria de ter a metade do que ele tem! Mostraria como o dinheiro deve ser gerenciado...”

Acho que cada um de nós já criticou alguém assim em algum momento do alto de nossa superioridade.

Somos todos ministros de finanças, a soberba atual. Existem inúmeros artigos de jornais explicando como viver com esse ou aquele salário, e a grande repercussão dessas matérias prova o interesse que suscitam. Uma matéria recente em um jornal diário sobre a viabilidade de uma mulher viver bem no país com 85

libras por ano causou grande polêmica. Já vi um estudo sobre “Como viver com alguns centavos por semana”, mas nenhum intitulado “Como viver 24 horas por dia”. E ainda dizem que tempo é dinheiro. Esse provérbio minimiza a questão. Tempo é muito mais do que matéria física. Em geral, se você tem tempo, conseguirá amearhar uma fortuna. Mesmo que possua o patrimônio do encarregado da recepção do Carlton Hotel, não terá o suficiente para comprar um minuto a mais do meu tempo, ou do tempo do gato deitado diante da lareira.

Os filósofos já explicaram a noção de espaço, mas não de tempo, a inexplicável matéria-prima de tudo. Tudo é possível com tempo; sem ele, nada. O suprimento de horas é um verdadeiro milagre diário, um assunto deveras espantoso, se examinado. Você acorda e... pasmé! Como em um passe de mágica, sua bolsa estará carregada de 24 horas entremeadas no tecido universal da sua vida! É tudo seu. Essas horas constituem a posse mais preciosa de alguém. Um bem único despejado sobre você de um jeito tão singular quanto ele próprio! Preste atenção, ninguém pode tirá-lo de você! Nem roubá-lo. E não existe nem uma pessoa sequer que receba mais ou menos do que você.

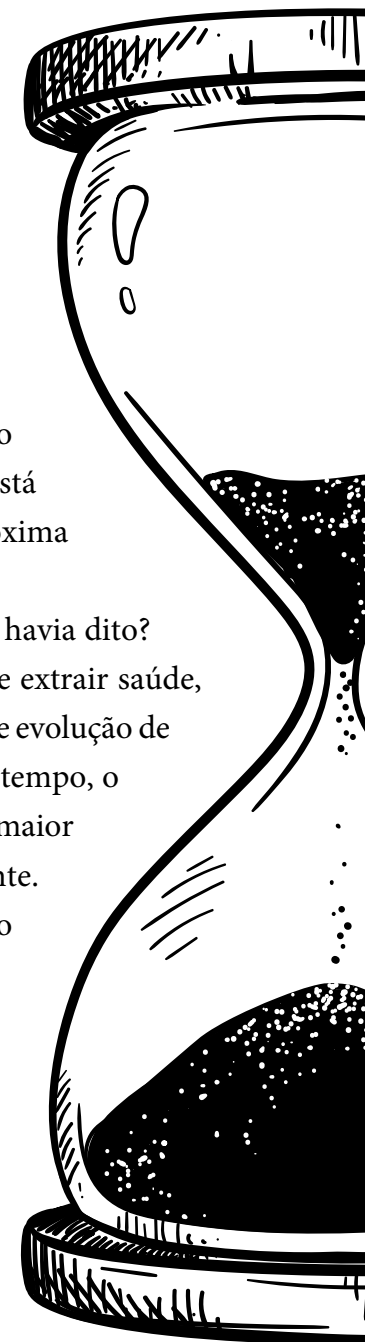
Estamos falando de uma democracia ideal! No âmbito temporal, não existe aristocracia de riquezas e nem de intelecto. A genialidade nunca será premiada com uma hora sequer a mais no dia. E não há castigo. Gaste quanto quiser do seu bem infinitamente precioso, e nunca ficará sem estoque. Não há um poder misterioso que declare: “Este homem é um tolo, senão

um perdulário; não merece o tempo de que dispõe, e por isso seu relógio deve ser parado”.

O tempo é mais garantido do que os títulos do governo, e o pagamento dos juros ocorre inclusive aos domingos. Além disso, não se pode sacar créditos futuros. Impossível ficar endividado. Você só pode gastar o que possui no momento presente e não no futuro; esse crédito está assegurado. Não se pode despender a próxima hora, pois ela já é sua.

Não é mesmo um milagre, como eu já havia dito?

Você precisa viver as 24 horas do dia e extrair saúde, prazer, dinheiro, contentamento, respeito e evolução de sua alma imortal. Este é o uso correto do tempo, o mais eficiente; trata-se de uma questão da maior urgência e da realidade mais emocionante. Tudo depende disso. A felicidade, o prêmio mais esquivo, ao qual todos almejamos, meus caros, depende disso. Estranho que jornais tão empreendedores e atualizados não estejam repletos de artigos sobre como viver determinado espaço de tempo em vez de apenas textos a respeito da maneira de viver com certa quantia! O dinheiro é muito



mais comum do que o tempo. Ao refletir melhor, percebemos que o dinheiro é o que há de mais ordinário, e sobrecarrega a Terra aos montes.

Se alguém não consegue viver com certa renda, procura ganhar um pouco mais, rouba ou empenha-se em aumentá-la de outra forma. Uma pessoa não necessariamente complica a vida por não conseguir se manter com um salário mínimo, mas arregança as mangas e dá um jeito de fazer o dinheiro render, equilibrando o orçamento. Por outro lado, terá sérios problemas caso não seja possível se virar com 24 horas por dia para cumprir o que for necessário. Embora seja gloriosamente invariável, o tempo é muito restrito.

Quem de nós vive as 24 horas do dia? E quando digo “vive”, não me refiro a existir e nem a “enrolar”. Quem de nós está livre daquela sensação incômoda de que as “áreas mais dispendiosas” do nosso cotidiano não são administradas como deveriam? Quem pode ter certeza de que um chapéu feio não está arruinando um terno bem cortado, ou de que a preocupação maior se restringiu à louça e não

à qualidade da comida? Quem não vem repetindo sempre: “Vou dar um jeito nisso quando tiver um pouco mais de tempo”?

Nunca teremos mais tempo. Temos e sempre tivemos todo o tempo existente. Foi a compreensão dessa verdade absoluta e negligenciada (que, a propósito, não fui eu que descobri) que me levou ao exame prático do tempo gasto por dia.

“Nunca teremos mais tempo. Temos e sempre tivemos todo o tempo existente.”

□ DESEJO
DE SUPERAR
A PRODUÇÃO
DIÁRIA

“EI, O QUE VOCÊ
FEZ COM SUA
JUVENTUDE?
O QUE ESTÁ
FAZENDO COM
SEUS ANOS DE
VIDA?”



“Mas”, alguém pode comentar, com o típico desdém inglês para tudo o que não for o centro da questão, “aonde ele pretende chegar com suas 24 horas por dia? Não tenho dificuldade alguma em viver com essa quantidade de tempo. Faço tudo o que quero e ainda encontro tempo para ler os jornais. Não é difícil contentar-se com esse fato, sabendo que o dia só tem 24 horas mesmo.

Peço-lhe desculpas, prezado senhor. O senhor é exatamente a pessoa que venho procurando há cerca de quarenta anos. Seria possível me informar seu nome, endereço e especificar quanto cobraria para me ensinar como isso é possível? Em vez de eu me dirigir ao senhor, fariamos o contrário. Enquanto não nos conhecemos, continuarei a conversar com meus companheiros de angústia, um incontável número de almas penosamente assombradas pela sensação de que os anos sempre passam voando, escapando-lhes do controle, cientes de que ainda não conseguiram organizar a vida direito.

Se analisarmos tal sensação, perceberemos que não passa de uma certa inquietude, expectativa e ansiedade. É como uma fonte

de desconforto constante, pois comporta-se como um espectro durante nossas distrações. Vamos ao teatro e rimos, porém no intervalo o vemos levantar o dedo esquelético. Corremos em desespero para pegar o último trem e, enquanto amargamos uma longa espera na plataforma, o vemos desfilir os ossos para cima e para baixo diante de nós, questionando: “Ei, o que você fez com sua juventude? O que está fazendo com seus anos de vida?”. Você pode insistir que essa ambição constante de estar sempre em movimento faz parte da própria vida. E não está errado!

No entanto, há níveis diferentes. Um homem pode querer ir a Meca. Seu inconsciente o impulsiona a ir. Ele viaja, com a ajuda de uma agência de viagens ou sozinho, mas talvez nunca chegue ao destino, pois pode se afogar antes de chegar a Port Said ou padecer inglório na costa do mar Vermelho, amargando o desejo frustrado para sempre. A sensação de incompletude o perturbará para sempre. Contudo, não ficará tão aborrecido quanto aquele que tem vontade de ir a Meca, é perseguido pelo desejo de viajar, mas nunca sai de Brixton.

Sair de Brixton já é uma grande coisa. A maioria de nós nunca saiu. É provável que nem tenhamos tomado um táxi até Ludgate Circus para orçar uma viagem em uma agência de turismo. E a desculpa que damos a nós mesmo é que o dia só tem 24 horas.

Acredito que, se analisarmos direito essa nossa vaga e desconfortável ambição, perceberemos que não passa de uma ideia fixa de que precisamos fazer algo mais do que nossa obrigação moral e leal. Essa obrigação se origina em vários códigos, escritos ou não, de que precisamos prover saúde e conforto a nós e



**“... o dia só tem
24 horas mesmo.”**

a nossas famílias (se houver), estar em dia com todas as contas, economizar e ser mais prósperos, aumentando nossa eficiência. Uma tarefa bem árdua! Algo que poucos de nós consegue cumprir e que quase sempre está além da nossa capacidade! E se conseguirmos, como de fato acontece de vez em quando, não ficamos satisfeitos. Aquele espectro já conhecido vai continuar nos rondando.

Ainda assim, quando nos damos conta de que tal tarefa está muito além da nossa capacidade, de que já não temos forças para suportá-la, sentimos que não estaríamos tão descontentes se nos esforçássemos mais, como se já não estivéssemos sobrecarregados demais para nos ocuparmos de outra coisa.

Isso é fato. A vontade de cumprir algo além da agenda formal é comum a todos os homens que já tiveram um certo nível de evolução.

Enquanto não fizer um esforço para saciar essa vontade, a sensação de espera incômoda para começar uma coisa nova continuará lhe tirando a paz de espírito. Esse desejo é conhecido por vários nomes. Seria uma espécie de fome universal por conhecimento, e é tão forte que os homens que dedicaram a vida a adquirir conhecimento tiveram que se superar para saciá-la. Até mesmo Herbert Spencer, na minha opinião a mente mais brilhante que já existiu, sempre se forçou a mergulhar nas agradáveis águas da investigação.

Imagino que na maioria das pessoas que têm consciência dessa gana de viver – ou seja, aquelas providas de alguma curiosidade intelectual – a aspiração de superar a rotina normal assume um

sentido literário, pois identifica a vontade de embarcar no caminho da leitura. O povo britânico está decididamente lendo cada vez mais. Devo salientar que a literatura nem de longe abrange todo o campo do conhecimento, e que a incômoda sede de melhorar, de aumentar o conhecimento, pode ser saciada por algo que não seja literatura. Mais adiante lidarei com as várias formas de resolver essa questão. Por enquanto, quero apenas ressaltar, para aqueles que não têm um gosto natural por literatura, que essa não é a única forma.

CUIDADOS
ANTES DE
COMEÇAR