

William George Jordan nasceu em 1864, em Nova Iorque, Estados Unidos. Iniciou sua carreira literária como editor e escrevendo ensaios e pensamentos sobre educação e treinamento mental. Publicou em um folhetim “Treinamento mental, um remédio para a educação”, que fez grande sucesso. O estilo alegórico de Jordan foi amplamente utilizado em todas as suas obras, e ele escreveu seu primeiro livro, *A chave do autocontrole*, em 1898. Autor prolífico, deixou inúmeras obras que servem de inspiração para os mais renomados autores contemporâneos. Faleceu em 1928.



**Coleção
Segredos
da Mente
Milionária**

Lutar para viver todos os dias, apesar das dificuldades e dos desafios. É dessa maneira que William George Jordan define o autocontrole como a chave do triunfo pessoal e profissional. Neste livro, ele nos conduz com habilidade ao longo da estrada que precisamos percorrer todos os dias, desafiando-nos a rejeitar os comportamentos que nos bloqueiam, que nos fazem ser menos do que deveríamos ser. Um livro que aponta o caminho para o crescimento e a felicidade por meio da autodisciplina.

TEXTO INTEGRAL TRADUZIDO
DO ORIGINAL EM INGLÊS



Principis



IMPRESSO NO BRASIL



WILLIAM GEORGE JORDAN

Coleção Segredos da Mente Milionária



A CHAVE DO AUTOCONTROLE

WILLIAM GEORGE JORDAN

A CHAVE DO AUTOCONTROLE



Principis

Originalmente publicado em 1898, este livro é o precursor dos livros de desenvolvimento pessoal que têm feito tanto sucesso no mundo inteiro. Só por esta razão já vale a pena ser lido. Como todos os livros de Jordan, este nos faz refletir, analisar nosso comportamento e perceber o que precisamos fazer para ter uma vida melhor, mais feliz e mais completa. Repleto de grandes percepções sobre a natureza humana, pensamentos inspiradores e edificantes, cada capítulo é um pequeno ensaio sobre o tema identificado no título. Um estímulo para a vida moderna!

Coleção Segredos da Mente Milionária



**A CHAVE
DO
AUTOCONTROLE**

WILLIAM GEORGE JORDAN

Coleção Segredos da Mente Milionária



**A CHAVE
DO
AUTOCONTROLE**

Tradução
Cecília Padovani



Principis

Esta é uma publicação Principis, selo exclusivo da Ciranda Cultural
© 2021 Ciranda Cultural Editora e Distribuidora Ltda.

Traduzido do original em inglês
Kingship of self-control

Produção editorial
Ciranda Cultural

Texto
William George Jordan

Diagramação
Linea Editora

Tradução
Cecília Padovani

Revisão
Edna Adorno

Preparação
Nair Hitomi Kayo

Design de capa
Ana Dobón

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

J82c	Jordan, William George
	A chave do autocontrole / William George Jordan ; traduzido por Cecília Padovani. - Jandira, SP : Principis, 2021. 96 p. ; 15,5cm x 22,6cm. - (Segredos da mente milionária)
	Tradução de: Kingship of self-control ISBN: 978-65-5552-526-7
	1. Autoconhecimento. 2. Autocontrole. 3. Literatura americana. I. Padovani, Cecilia. II. Título. III. Série.
2021-1970	CDD 158.1 CDU 159.947

Elaborado por Wagner Rodolfo da Silva - CRB-8/9410

Índice para catálogo sistemático:

1. Autoconhecimento 158.1
2. Autoconhecimento 159.947

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

A chave do autocontrole	7
Os crimes da língua.....	17
A burocracia do dever.....	25
A suprema caridade do mundo	35
Preocupação, a grande doença americana	45
A grandeza da simplicidade	53
Viver a vida novamente	63
A compreensão de nossas mágoas	71
As revelações do poder de reserva	81
Bibliografia	91
Excerto da obra.....	95



A CHAVE DO AUTOCONTROLE





O homem tem dois criadores: Deus e ele mesmo. O primeiro lhe concede a matéria-prima da vida e as leis que a regem, para que possa fazer desse presente o que melhor lhe convier. O outro tem poderes maravilhosos dos quais raramente se apercebe. O que realmente vale é aquilo que o indivíduo consegue fazer de si mesmo.

Se alguém falha na vida, costuma dizer: “Foi Deus quem quis assim”. Mas, ao alcançar o sucesso, declara com orgulho: “Fui eu quem construí minha trajetória”.

O ser humano foi colocado neste mundo não como um fim, mas como uma possibilidade. Seu grande inimigo é ele mesmo. Em sua fraqueza, é vítima das circunstâncias. Mas na força é capaz de criar oportunidades. Ser vítima ou vencedor depende, na maior parte das vezes, de sua postura diante da vida.

O homem não é verdadeiramente grandioso por aquilo que é, mas pelo poderá vir a se tornar. Até estar plenamente consciente da majestade de suas possibilidades, do brilho e privilégio de viver a existência que lhe foi confiada, e pela qual é

individualmente responsável, estará apenas a tatear ao longo dos anos.

Para ter uma visão clara de seus rumos, o homem precisa seguir sozinho para as montanhas dos pensamentos espirituais como fez Jesus nos jardins¹, esquecendo-se por hora do mundo para se fortalecer e conseguir depois habitá-lo harmonicamente. Precisa respirar com lentidão, sorvendo o ar fresco. Reconhecer sua importância divina como indivíduo e assim, com a mente purificada e as forças renovadas, enfrentar os problemas cotidianos.

Como elemento vital de sua religião diária, precisa menos do “Eu sou apenas pó e ao pó voltarei” em sua teologia e mais do “Sou uma grande alma com imensas possibilidades” como elemento vital de sua religião diária. Essa visão de vida estimulante descortina o reinado do autocontrole. O mesmo autocontrole visto nos fatos espetaculares da história e nos acontecimentos simples do cotidiano são precisamente iguais em tipo e qualidade, diferindo apenas em grau. Esse domínio pode ser alcançado, depende apenas da vontade. Trata-se somente de pagar o preço.

O poder do autocontrole é uma das grandes qualidades que diferenciam o homem dos animais. Pois o homem é o único ser capaz de um embate moral ou uma conquista moral.

¹ Provável alusão ao Getsêmani, jardim situado ao sopé do Monte das Oliveiras, em Jerusalém, atual Israel. Nos escritos bíblicos, trata-se do local onde Jesus orou na noite anterior à sua crucificação. (N.T.)

Cada passo no progresso do mundo significou um novo “controle”. Fugir da tirania de um fato até alcançar sua compreensão e, por fim, a superação. Por muito tempo a humanidade temeu os raios, até compreender a eletricidade, força que dominou e escravizou. Os milhares de fases das invenções elétricas são manifestações de nosso controle sobre uma temida força maior. E o mais forte de todos os controles é, sem dúvida, o autocontrole.

Durante sua vida o homem ora é rei, ora escravo. Quando se entrega a um apetite voraz, a qualquer fraqueza humana, se cai prostrado em desesperada sujeição a uma condição, ambiente ou falha, é sem dúvida escravo.

Se, dia após dia, vence a fraqueza humana, domina elementos conflitantes dentro de si e, aos poucos, recria um novo eu do pecado e da loucura de seu passado, então é rei. É um soberano que reina a si mesmo com sabedoria. Alexandre, entretanto, governou o mundo exceto... a si mesmo, Alexandre. Imperador da Terra², foi escravo de suas próprias paixões.

Invejamos as posses alheias e desejamos possuí-las. Muitas vezes de maneira vaga, sonhadora, sem muito ou real apego, como se cobiçássemos a coroa da rainha Vitoria³ ou a satisfação

² Alexandre, o Grande ou Alexandre III da Macedônia (356-323 a.C.) foi rei da Macedônia — reino que se estendeu do norte da Grécia até o Egito e o Extremo Oriente, um dos mais poderosos da Antiguidade. (N.T.)

³ Vitória foi rainha do Reino Unido e Irlanda e dos Domínios Britânicos (1819-1901). (N.T.)

do imperador William⁴. Outras vezes, entretanto, nos sentimos amarguramos em notar como as boas coisas da vida são distribuídas de maneira injusta. Nessas horas temos a sensação de desamparo e a aceitação fatalista de nossa condição.

Invejamos o sucesso de outros, quando deveríamos seguir os passos que os levaram a esse resultado tão positivo. Vemos o físico esplêndido de Sandow⁵, mas nos esquecemos de que quando bebê e criança ele era tão fraco que quase foi desenganado.

Podemos invejar o poder e a força espiritual de Paulo, sem considerar a fraqueza de Saulo de Tarso⁶, que se transformou graças ao autocontrole.

Fechamos os olhos para milhares de situações de sucesso – mentais, morais, físicas, financeiras ou espirituais –, mas o grande sucesso final vem de um início muito mais frágil e pobre que o nosso.

Qualquer homem pode alcançar o autocontrole se assim o desejar. Ele não deve esperar um ganho longo e contínuo, como uma pequena poupança de energia progressiva. A natureza acredita plenamente em um plano de relacionamento

⁴ Kaiser Guilherme II, ou Wilhelm II (1859-1941), foi o último imperador alemão e rei da Prússia. (N.T.)

⁵ Eugene Sandow (1867-1925) é considerado o pai da musculação e criador do fisiculturismo. (N.T.)

⁶ Saulo de Tarso, ou Paulo, passou de perseguidor de cristãos a apóstolo de Jesus após ficar momentaneamente cego diante de uma intensa luz e de uma revelação de Jesus (Atos dos Apóstolos, 9:5). (N.T.)

em suas relações com os indivíduos. Homem algum é tão pobre que não possa *começar* a pagar por aquilo que deseja, e cada pequeno pagamento que faz, a natureza guarda e acumula para ele como um fundo de reserva para tempos de necessidade.

A paciência que o homem pratica para superar as pequenas provações cotidianas, a natureza armazena como uma reserva maravilhosa para as crises que ele enfrentará na vida. Na natureza, a energia mental, física e moral que o homem gasta diariamente ao fazer as coisas de maneira correta é armazenada e transmutada em força. A natureza nunca aceita um pronto pagamento por nada; seria injusto para com o pobre e para com o fraco.

A natureza apenas reconhece o plano estabelecido, a parcela acordada. É vedada ao homem a possibilidade de estabelecer um hábito de maneira impensada e rompê-lo repentinamente. É questão de desenvolvimento, de crescimento. A qualquer tempo, entretanto, o homem pode se *iniciar* novo hábito ou *interromper* outro. Essa visão da evolução do caráter deve ser um estímulo para o homem que sinceramente deseja viver no limite de suas possibilidades.

O autocontrole pode ser desenvolvido da mesma forma como tonificamos um músculo: com exercícios diários persistentes. Que os façamos todos os dias, como ginástica de disciplina moral: pequenos atos que podem ser desagradáveis naquele momento, mas que serão valiosos logo adiante. Os exercícios podem ser bem simples. Deixe próximo um livro na página mais emocionante da narrativa. Ou levante da cama assim que acordar. Ande a pé, resista à tentação de usar o carro. Converse com uma pessoa que considera desagradável procurando tornar a conversa interessante. Esses exercícios diários de disciplina terão o efeito de um tônico potente sobre a natureza moral de quem os praticar.

Só terá autocontrole para enfrentar grandes coisas quem o tiver para lidar com situações mais simples. Cada um deve estudar a si mesmo e descobrir o ponto fraco em sua armadura, o elemento que o impede de alcançar o pleno sucesso. É exatamente essa característica que deve ser o ponto inicial de seu exercício de autocontrole. Se é egoísmo, vaidade, covardia, morbidez, temperamento, preguiça, preocupação, procrastinação, falta de propósito... Seja qual for a máscara que a fraqueza humana esteja usando, é necessário que seja arrancada. E uma vez vendo-se face a face com sua verdade, o homem deve viver cada um dos dias como se toda a sua existência passasse rapidamente diante de seus olhos como um filme e parasse de súbito... no dia presente. Sem arrependimentos inúteis pelo passado. Sem preocupações sem valia com o futuro. O único