

ARNOLD BENNETT

CUM SĂ TRĂIEȘTI 24 DE ORE ÎNTR-O ZI



ARNOLD BENNETT

CUM SĂ TRĂIEȘTI
24 DE ORE ÎNTR-O ZI

Traducere din limba engleză de
CARMEN - SIMONA RADU

EDITURA DARCLÉE

București, 2023

Cuprins

<i>Prefață</i>	
Cum îți poate schimba echilibrul vieții o ceașcă de cafea la o oră neobișnuită.....	7
Capitolul 1	
Miracolul de zi cu zi.....	12
Capitolul 2	
Dorința de a-ți depăși programul.....	16
Capitolul 3	
Câteva avertismente înainte de a începe.....	20
Capitolul 4	
Cauza necazurilor	23
Capitolul 5	
Tenisul și sufletul nemuritor.....	27
Capitolul 6	
Amintește-ți cum e firea omului	31
Capitolul 7	
Controlul minții	34
Capitolul 8	
Starea de spirit reflexivă.....	37
Capitolul 9	
Interesul pentru artă.....	41

6 • CUM SĂ TRĂIEȘTI 24 DE ORE ÎNTR-O ZI

Capitolul 10

Nimic în viață nu e banal 44

Capitolul 11

Lecturi serioase 47

Capitolul 12

Pericole de evitat 50

Prefață

Cum îți poate schimba echilibrul vieții o ceașcă de cafea la o oră neobișnuită

Această prefață, deși este plasată la început, așa cum și trebuie să fie o prefață, ar trebui citită la sfârșitul cărții.

După prima ediție, am primit foarte multe scrisori și recenzii despre această lucrare de mici dimensiuni – unele dintre ele aproape la fel de lungi cât cartea în sine – și aproape toate comentariile au fost pozitive. Unii cititori au avut obiecții cu privire la o anumită frivolitate a tonului; dar întrucât tonul nu este, după părerea mea, deloc frivol, aceste obiecții nu m-au afectat și dacă nu ar fi existat un reproș mai semnificativ, aproape că aș fi fost convins că volumul era impecabil!

Însă o obiecție mai serioasă – făcută nu în presă, ci de către diverși corespondenți, evident sinceri – trebuie discutată aici. La paginile 23-24 există o referire ce va arăta că am anticipat-o oarecum și că m-am temut cumva de această dezaprobare. Fraza împotriva căreia s-a protestat este următoarea: „În majoritatea cazurilor, [omul obișnuit] nu simte tocmai pasiune pentru serviciul lui; în cel mai bun caz, nu îi displace. Își începe programul de lucru cu oarece reticență, cât de târziu poate, și îl termină cu bucurie, cât de devreme poate. Iar când este angajat în

sarcinile de serviciu, motoarele lui sunt rareori turate la puterea maximă.”

Sunt asigurat, cu note de sinceritate incontestabilă, că sunt mulți angajați – nu doar dintre aceia care ocupă funcții înalte sau bine cotate, ci și din rândul salariaților cu funcții de execuție modeste, fără nicio speranță de a ajunge vreodată în poziții mai bune – care se bucură de serviciul lor, care nu se eschivează, care nu ajung la birou cât mai târziu și nu pleacă de acolo cât mai devreme – într-un cuvânt, care depun toate eforturile în jobul lor de zi cu zi și sunt cu adevărat obosiți la sfârșitul programului.

Și îi cred pe cuvânt. Știu acest lucru. Întotdeauna am știut. Atât în Londra, cât și în provincie, mi-a fost dat să petrec mulți ani ca angajat în funcții de execuție și nu mi-a scăpat din vedere faptul că o anumită parte din colegii mei dădeau dovadă de ceea ce însemna un angajament onest față de îndatoririle lor de serviciu și că, în timp ce erau angajați în acele îndatoriri, erau implicați *cu adevărat* în ele, atât cât erau ei capabili. Dar rămân convins că acești oameni norocoși și fericiți (poate mai fericiți decât cred ei) nu constituie o majoritate (și nici măcar nu se apropie de ceva asemănător unei majorități). Rămân convins că majoritatea angajaților medii, onești, conștiincioși (oameni cu aspirații și idealuri) de regulă seara nu se întorc acasă cu adevărat obosiți. Rămân convins că în mod conștient ei nu pun atât de mult suflet, ci cât de puțin pot ca să-și câștige traiul și că profesia lor mai degrabă îi plictisește decât îi interesează.

Cu toate acestea, recunosc că minoritatea este suficient de importantă pentru a merita atenție și că nu ar fi trebuit să o ignor complet, așa cum am făcut-o. Toată greutatea minorității harnice a fost pusă într-o singură frază colocvială de unul dintre corespondenții mei. El mi-a scris: „Sunt la fel de dornic ca oricine altcineva să fac ceva *ca să-mi depășesc condiția*, dar permiteți-mi să vă spun că

la șase și jumătate seara, când ajung acasă, nu sunt așa de odihnit pe cât vă imaginați.”

Acum trebuie să subliniez că minoritatea care se angajează cu pasiune și devotament în sarcinile zilnice de serviciu este infinit mai puțin de plâns decât majoritatea salariaților, care își petrec ziua de muncă lipsiți de entuziasm și dând dovadă de minimă implicare. Primii au mai puțină nevoie de sfaturi despre „cum să trăiască”. În orice moment din ziua lor oficială de muncă – să zicem, de opt ore – ei sunt cu adevărat vii; motoarele lor sunt turate la puterea maximă. Poate că restul de opt ore active din ziua aceea pot fi prost organizate sau chiar distruse, dar este mai puțin dezastruos să pierzi opt ore pe zi decât șaisprezece – este mai bine să fi trăit mai puțin decât să nu fi trăit deloc. Adevărata tragedie este cea a omului care nu e pregătit să facă efort nici la birou, nici în afara lui, iar acestui om i se adresează în primul rând această carte. „Totuși”, va spune minoritatea mai norocoasă, „deși noi muncim mai mult decât ceilalți, și noi vrem să ne depășim condiția! Trăim puțin în cele 24 de ore, vrem să trăim mai mult, dar chiar nu putem face altceva în afară de sarcinile planificate în cadrul serviciului.”

Adevărul este că eu, autorul, ar fi trebuit să prevăd că trebuia să mă adresez mai mult celor care erau deja interesați de viața lor.

Întotdeauna omul care a gustat din viață este cel care va cere mai multe de la ea. Și întotdeauna omul care nu se ridică niciodată din pat este cel mai greu de trezit.

Ei bine, tu, dragă om din minoritate, haide să presupunem că intensitatea câștigării traiului zilnic nu îți va permite să îndeplinești toate sugestiile din paginile ce urmează. Totuși, unele dintre ele ar putea rămâne

încă valabile. Recunosc că s-ar putea să nu poți folosi seara timpul petrecut pe drumul de întoarcere acasă; dar rămâne valabilă sugestia pentru drumul de mers la birou dimineața. Și desigur, și tu, ca și celălalt, ai la dispoziție weekendul, deși o ușoară acumulare de oboseală din timpul săptămânii te poate împiedica să-ți folosești motoarele la turație maximă de sâmbătă până luni. Așadar, pentru tine rămân importante trei sau mai multe seri pe săptămână. Dacă și în acest caz îmi spui categoric că seara ești prea obosit ca să mai faci ceva după sfârșitul programului de muncă, atunci îți răspund categoric că, dacă jobul tău zilnic obișnuit este atât de obositor, atunci echilibrul vieții tale este afectat și trebuie redresat. Puterile unui om nu ar trebui acaparate în întregime de o zi normală de muncă. Deci, ce e de făcut?

Lucrul evident de făcut este să-ți temperezi entuziasmul pentru munca ta obișnuită printr-un șiretlic: folosește-ți motoarele ca să faci ceva pentru tine *înainte* de programul normal de muncă și nu după. Pe scurt, trezește-te mai devreme dimineața! Spui că nu poți. Spui că ți-e imposibil să te culci mai devreme seara, căci acest lucru ar da peste cap întreaga viață domestică. Nu cred că e imposibil să te culci mai devreme seara. Sunt convins că, dacă vei continua să te trezești mai devreme câteva zile la rând, lipsa de somn și oboseala te vor determina să te culci mai devreme.

Totuși, am impresia că, dacă te vei trezi mai devreme, consecința nu va fi că nu vei dormi de ajuns. Impresia mea – din ce în ce mai puternică pe zi ce trece – este că somnul reprezintă în parte o chestiune de obișnuință și în parte moleșeală. Sunt convins că majoritatea oamenilor dorm atât pentru că nu au altceva de făcut. Cât de mult crezi că doarme curierul sănătos care trece pe strada ta? Am consultat un medic pe această temă – un doctor care de peste două decenii are un cabinet mare într-o suburbie

londoneză înfloritoare, locuită de oameni ca tine și ca mine. Este o persoană directă, iar răspunsul său a fost scurt și la obiect: „Majoritatea oamenilor dorm prost.”

A continuat prin a-mi spune că nouă persoane din zece ar avea o stare de sănătate mai bună și mai mult chef de viață dacă ar petrece mai puțin timp în pat.

Și alți medici au confirmat această ipoteză, care, firește, nu se aplică tinerilor în creștere.

Trezește-te cu o oră, o oră și jumătate sau chiar cu două ore mai devreme și dacă este necesar, atunci când e posibil, mergi la culcare mai devreme.

În ceea ce privește randamentul, dimineața vei realiza într-o oră cât vei face seara în două ore.

„Dar”, îmi vei spune, „nu voi avea timp dimineața să îmi pregătesc toate cele trebuincioase.” Cu siguranță, dragul meu, într-o epocă în care avem atâtea ajutoare disponibile, nu vei permite ca bunăstarea ta să depindă de atâta lucru. Pregătește-ți de seara tot ce ai nevoie –pune-ți micul dejun pe farfurie, hainele pe umeraș, inclusiv pune cafeaua în cafetieră sau apa în ibricul de ceai. Dimineața nu vei avea de făcut decât să apeși pe un buton sau să aprinzi un băț de chibrit și în trei minute vei avea cafeaua gata. Îți poți începe ziua în timp ce o bei și îți savurezi liniștit micul dejun pregătit de cu seară. Aceste detalii pot părea banale pentru cei nesăbuiți, dar nu și pentru cei înțelepți. Dobândirea echilibrului just și înțelept al întregii tale vieți poate depinde de cât de ușor poți să-ți pregătești o ceașcă de cafea la o oră neobișnuită.



Arnold Bennett

„Cine dintre noi nu își spune – cine dintre noi nu și-a spus toată viața: «Voi schimba asta când voi avea mai mult timp»? Nu vom avea niciodată mai mult timp. Avem – și am avut întotdeauna – tot timpul din lume.”

Filozofia lui Arnold Bennett din cartea *Cum să trăiești 24 de ore într-o zi* este centrată în jurul ideii că timpul este cea mai prețioasă resursă, așadar el îi îndeamnă pe cititori – grupul privilegiat fiind angajații din birouri – să profite la maximum de timpul lor ca să se dezvolte personal.

În opinia lui, acești oameni nu trăiau cu adevărat: își petreceau viața gravitând în jurul celor opt ore de muncă pe zi, în joburi adesea detestabile, iar restul timpului și-l pierdeau în activități nesemnificative. Cartea propune o serie de pași pentru a dobândi timp suplimentar din cele 24 de ore pe care le avem într-o zi, astfel încât să trăim din plin.

Scrisă inițial sub forma unor articole pentru ziarul londonez *Evening News*, cartea s-a bucurat, la momentul apariției, de un real succes în Statele Unite ale Americii, unde magnatul Henry Ford a cumpărat 500 de exemplare pentru prieteni și pentru angajații săi.



ISBN 978-606-9010-48-8



9 786069 010488

www.edituradarclee.ro