

# IF

If you can keep your head when all about you  
Are losing theirs and blaming it on you,  
If you can trust yourself when all men doubt you,  
But make allowance for their doubting too;  
If you can wait and not be tired by waiting,  
Or being lied about, don't deal in lies,  
Or being hated, don't give way to hating,  
And yet don't look too good, nor talk too wise:

If you can dream - and not make dreams your master;  
If you can think - and not make thoughts your aim;  
If you can meet with Triumph and Disaster  
And treat those two imposters just the same;  
If you can bear to hear the truth you've spoken  
Twisted by knaves to make a trap for fools,  
Or watch the things you gave your life to, broken,  
And stoop and build 'em up with worn-out tools:

If you can make one heap of all your winnings  
And risk it on one turn of pitch-and-toss,  
And lose, and start again at your beginnings  
And never breathe a word about your loss;  
If you can force your heart and nerve and sinew  
To serve your turn long after they are gone,  
And so hold on when there is nothing in you  
Except the Will which says to them: "Hold on!"

If you can talk with crowds and keep your virtue,  
Or walk with Kings - nor lose the common touch,  
If neither foes nor loving friends can hurt you,  
If all men count with you, but none too much;  
If you can fill the unforgiving minute  
With sixty seconds' worth of distance run,  
Yours is the Earth and everything that's in it,  
And - which is more - you'll be a Man, my son!

*Rudyard Kipling (1910)*

# SE

Se riesci a non perdere la testa quando tutti intorno a te  
La stanno perdendo e te lo stanno rimproverando;  
Se riesci a credere in te stesso quando tutti dubitano di te,  
Ma a dar consenso anche al loro dubitare;  
Se riesci ad aspettare e a non essere stanco dell'attesa,  
O essendo ingannato, a non occuparti di inganni,  
O essendo odiato, a non cedere all'odio,  
E ancora a non sembrare troppo buono, né parlare troppo saggio:

Se riesci a sognare - e a non far dei sogni il tuo padrone;  
Se riesci a pensare - e a non far dei pensieri il tuo scopo;  
Se riesci ad affrontare il Trionfo ed il Disastro  
E a trattare quei due impostori allo stesso modo;  
Se riesci a sopportare di udire la verità che hai detto  
Distorta da furfanti per tender trappole agli sciocchi,  
O a guardare le cose per cui hai dato la vita, infrante,  
E piegarti e ricostruirle con strumenti logori:

Se riesci a fare un mucchio di tutte le tue vincite  
E rischiarlo in un sol colpo di testa o croce,  
E perdere, e cominciare di nuovo dall'inizio  
E non dire mai una parola sulla tua perdita;  
Se riesci a costringere cuore e nervi e tendini  
A servire al tuo scopo anche se da lungo tempo sfiniti,  
E così tenere duro quando non c'è nient'altro in te  
Eccetto la Volontà che dice loro: "Tenete duro!"

Se riesci a parlare con le folle e a conservare la tua virtù,  
O a camminare con i Re - senza perdere contatto con la gente,  
Se né i nemici né gli amici più cari riescono a ferirti,  
Se tutti contano per te, ma nessuno troppo;  
Se riesci a riempire il minuto inesorabile  
Col valore di ogni secondo che passa,  
Tua è la Terra e tutto ciò che è in essa,  
E - quel che è di più - sarai un Uomo, figlio mio!

*Rudyard Kipling (1910)*