

# 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:

# Se...

Se saprai mantenere la calma quando  
tutti intorno a te  
la perdono, e te ne fanno colpa.  
Se saprai avere fiducia in te stesso  
quando tutti ne dubitano,  
tenendo però considerazione anche del  
loro dubbio.



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;

Se saprai aspettare senza stancarti di aspettare,  
O essendo calunniato, non rispondere con calunnia,  
O essendo odiato, non dare spazio all'odio,  
Senza tuttavia sembrare troppo buono, né parlare troppo saggio;



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 impostors just  
the same:

Se saprai sognare, senza fare del sogno  
il tuo padrone;  
Se saprai pensare, senza fare del  
pensiero il tuo scopo,  
Se saprai confrontarti con Trionfo e  
Rovina  
E trattare allo stesso modo questi due  
impostori.



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 them up with  
worn-out tools;

Se riuscirai a sopportare di sentire le  
verità che hai detto  
Distorte dai furfanti per abbindolare gli  
sciocchi,  
O a guardare le cose per le quali hai dato  
la vita, distrutte,  
E piegarti a ricostruirle con i tuoi logori  
arnesi.



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:

Se saprai fare un solo mucchio di tutte le  
tue fortune  
E rischiarlo in un unico lancio a testa e  
croce,  
E perdere, e ricominciare di nuovo dal  
principio  
senza mai far parola della tua perdita.



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!"

Se saprai serrare il tuo cuore, tendini e  
nervi  
nel servire il tuo scopo quando sono da  
tempo sfiniti,  
E a tenere duro quando in te non c'è  
più nulla  
Se non la Volontà che dice loro:  
"Tenete duro!"



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:

Se saprai parlare alle folle senza perdere  
la tua virtù,  
O passeggiare con i Re, rimanendo te  
stesso,  
Se né i nemici né gli amici più cari  
potranno ferirti,  
Se per te ogni persona conterà, ma  
nessuno troppo.



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!

Se saprai riempire ogni inesorabile  
minuto  
Dando valore ad ognuno dei sessanta  
secondi,  
Tua sarà la Terra e tutto ciò che è in  
essa,  
E — quel che più conta — sarai un  
Uomo, figlio mio!





# [www.freekidstories.org](http://www.freekidstories.org)

## Image Credits:

Page 1: Boy on left designed by brgfx / Freepik. Boy on right designed by Frimufilms / Freepik. Background in public domain.

Page 2: Designed by upklyak / Freepik

Page 3: Foreground images designed by upklyak / Freepik. Background designed by Freepik

Page 4: Designed by upklyak / Freepik

Page 5: Designed by brgfx / Freepik

Page 6: Designed by upklyak / Freepik

Page 7: Designed by upklyak / Freepik

Page 8: Designed by pikisuperstar / Freepik

Text by Rudyard Kipling (1865 – 1936)