

Clichês, Natal, Ano Novo e tudo o mais que você precisa para passar em provas e concursos

William Douglas, professor, juiz federal e escritor

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO
2. O PODER DO AGRADECIMENTO PARA SER APROVADO EM CONCURSOS
3. COMO CONSEGUIR UM BOM NATAL E UM PRÓSPERO ANO NOVO
4. O DIABO E OS CONCURSOS PÚBLICOS
5. TESTE PARA DECIDIR O QUE FAZER NAS FESTAS, FÉRIAS E CARNAVAL
6. ALGUMAS DICAS PARA QUEM MARCOU A LETRA "A"
7. ALGUMAS DICAS PARA QUEM MARCOU A LETRA "B"
8. ALGUMAS DICAS PARA QUEM MARCOU A LETRA "C"
9. DICAS DE FILMES PARA SEREM VISTOS NO PERÍODO DAS FESTAS E FÉRIAS
10. CONCLUSÃO. MINHA MENSAGEM DE NATAL E ANO NOVO PARA VOCÊ

INTRODUÇÃO

Vamos falar um pouco de clichês, ok? E daquilo que parece clichê e não é..., ou que é clichê mesmo e não devia sofrer o preconceito que sofre. Falarei de o que fazer no Natal para passar em concursos, e por aí vai. O final de ano é um período em geral difícil para os concurseiros, pois a maioria fica pensando que mais um ano se foi e "ainda não fui aprovado!". As cobranças aumentam, os concurseiros não sabem se descansam ou se fazem uma revisão, entre as festas de fim de ano e os presentes a comprar, da matéria que estudaram nos últimos 3 anos... e por aí vai. E o pior são as tias e primos que ficam nos perguntando se já passamos. Pensando neles, cunhei uma das camisas do concurso, dizendo: "Não me pergunte. Quando passar eu aviso". Enfim, é um período mágico, de renovação, reflexão, novos planos... e não podemos fazer dele um martírio a mais, mais um cravo na nossa coroa de louros.

Tirei um tempo para ter uma conversa um pouco mais longa... espero que você possa ler, mesmo que aos poucos, e que assista um ou alguns dos filmes que vou recomendar.

Bem, vamos por partes.

O PODER DO AGRADECIMENTO

Antes de falar no Natal, falarei de agradecer. “Muito obrigado, muito obrigado” pode parecer um clichê, mas não é. É um gesto necessário, educado, poderoso. Poucas pessoas têm ideia do quanto agradecer às pessoas faz diferença na vida. Ajuda em todos os sentidos, recompensa quem fez por merecer o agradecimento, anima e motiva quem o escuta sem tantos merecimentos assim e, desde a religião até a física quântica, passando pela etiqueta, é conduta mais que recomendável.

Agradecer não é clichê: é sabedoria e educação, é seguir padrões mais elevados. Seguir padrões elevados é uma das melhores formas de se elevar a níveis mais altos de conduta (já foi dito que “somos o que repetidamente fazemos”). Nessa conversa entre amigos concurseiros, compartilho que um dos padrões de sucesso que eu tento seguir é fazer de minha vida uma forma de agradecimento por estar vivo. Bem, não vou me desviar muito, prometo, estou falando de como passar em provas e concursos e tenha certeza de que o assunto será abordado, mas não sem alertar ao leitor que caso se prepare de forma integral para o sucesso em concursos isso irá repercutir em todas as áreas de sua vida. Isso acontece por um motivo muito simples: para passar em concursos é preciso estar bem, equilibrado, aprender a administrar o tempo, a se dedicar muito, a fazer sacrifícios e opções... ops! Essa é a “lista” que usei para os concursos, para emagrecer 20 quilos (já fiz isso duas vezes...), para correr 42 Km, para melhorar meu casamento...

Se você quer passar em concursos, acredite no “guru dos concursos” (apelido carinhoso que me deram e que recebi com igual carinho): aprenda a agradecer. Agradeça por ter essa porta à frente: muitos não têm a ideia, ou condições, ou a possibilidade de estudar e passar em um concurso. Você tem (pode estar doendo e demorando, mas você está no caminho). Portanto, agradeça. Agradeça à família pela ajuda (mesmo quando ela não for tão maravilhosa), agradeça aos pais, aos professores, aos autores dos livros e apostilas, aos colegas de sala que agem como companheiros de jornada (que é o que somos, afinal). Não economize agradecimentos. Use este final do ano para pessoalmente (sms, email...) agradecer. Agradeça especialmente a filhos e cônjuges. Experimente o poder libertador e (me perdoem o termo, mas é o adequado... o poder) energético de um “Obrigado, muito obrigado”.

Eu, seguindo o conselho acima, quero agradecer a Deus, ao UOL e a você.

A Deus, por me ter trazido até aqui, e a Jesus, por ter vindo (é Natal, lembrem-nos disso!).

Agradeço ao UOL por me dar a honra de ter essa coluna que você lê agora e escrever sobre tudo o que aprendi sobre como passar em provas e concursos. Fico lisonjeado e agradeço. Foi uma das coisas boas de 2010.

E agradeço a você, que me lê, me dando a mercadoria mais rara do terceiro século: tempo. Espero que o tempo com que me presenteia volte para você, multiplicado várias vezes, através daquilo que converso aqui: técnicas de estudo e de realização de prova, técnicas de aumento do desempenho e de equilíbrio emocional para enfrentar os desafios propostos. Caso siga as dicas que dou aqui, fruto de 30 anos de pesquisa e batalha, prometo que vai funcionar. Muito obrigado pela confiança e vá me contando os progressos, por favor.

COMO CONSEGUIR UM BOM NATAL E UM PRÓSPERO ANO NOVO

Ainda sobre clichês, vamos entrar na seara das festas de fim de ano e, para tanto, repetir um clichê bem cabível no momento:

“Desejo Feliz Natal e um Próspero Ano Novo para você”.

Um clichê bem em conta, necessário e bom. Eu realmente desejo, e oro, para que você tenha um Feliz Natal e um Próspero Ano Novo.

Vamos conversar sobre como conseguir isso?

O período das festas de natal e ano novo é, em geral, como disse, uma fonte de angústia para muitos candidatos. A família cobra: se a gente estuda, se não os valoriza, bla bla bla; se paramos para curtir a família, aparece algum comentário de que não estamos nos esforçando! Se a gente não faz nada, ou se faz, estamos errados! E, se estivermos estudando, ainda aparece alguém com a famosa frase “Fulano, já que você não está fazendo nada, dá para ir à padaria comprar mais pão de rabanada, por favor?”. Faz parte, rsrs.

Vamos dividir: existe o dia em si e os dias ao redor.

Uma parte dos dias de Natal e Reveillon é para descanso, família, lazer, curtição mesmo. Mas, quem quiser usar uma parte dos dias 24, 25, 31 e 1º para estudar, não deve se envergonhar disso. Mais do que as horas que você terá de estudo, o que estou focando é no princípio, no valor, no código mental que você estará imprimindo para você e para sua família e amigos.

Uma boa parte dos dias ao redor, e de janeiro, podem e devem ser usados para uma de duas tarefas de todo concurseiro. Não percam a oportunidade de se disciplinar. Autodisciplina.

Existem dois caminhos para estes dias, a depender de como você se comportou durante o ano, ho-ho-ho.

Se você se comportou, ganha presente: descanso; se não se comportou, não! rrsrrs. Bem, claro que existe um “caminho do meio” aqui: dividir este período e ter um pouco de cada coisa: um pouco de lazer, um pouco de estudo e revisão da matéria. Mas, existe um teste que pode ajudar e dicas específicas para cada caso.

Descubra qual é sua situação e experimente seguir as dicas. E se tiver algum amigo em alguma das três situações abaixo, e que você queira ajudar, imprima este artigo e dê de presente para ele. Se gostar, ou não, ou tiver comentários, fique à vontade para mandá-los para mim. Vamos ao teste.

TESTE PARA DECIDIR O QUE FAZER NAS FESTAS, FÉRIAS E CARNAVAL

Vou colocar uma questão bem difícil. Marque a alternativa que se aplica ao seu caso:

- (a) Passei o ano enrolando, fugindo, com medo, não estudei o quanto poderia, não treinei questões o quanto poderia, não me organizei, não fiz o que eu poderia fazer.
- (b) Passei o ano igual a um maluco ermitão, estudei e treinei tanto que surtei (ou quase surtei), estou estressado, cansado, com vontade de chorar, de desistir, brigado com a família, e por aí vai.
- (c) Este ano eu consegui estudar muito, e treinar muito, e até fiz alguns simulados. Fiz exercícios físicos de duas a três vezes por semana (nem que tenha sido uma caminhada de 50 minutos), tirei um dia ou, ao menos, um turno para descanso, estabeleci metas de estudo e meu quadro-horário e fiz meu máximo para realizar o planejamento. Aproveitei tudo o que pude de professores, livros e apostilas e separei um pouco de tempo para mim todo dia, nem que fossem 5 minutos para ouvir uma música, e dei alguma atenção (a melhor que pude, mas sempre alguma) a meus pais, cônjuge e filhos.

Há hipóteses intermediárias, claro, mas escolha a que mais se aproxima do seu caso. Se você é um dos dois primeiros casos, tem problemas. Se está no terceiro, você está num grau excelente de maturidade e treinamento mental e emocional. Não é fácil chegar na letra “C” mas são os que ali chegam aqueles que conseguem estudar e treinar bem durante o tempo necessário para assimilar os conhecimentos que geram a aprovação.

Não adianta ficar enrolando, pois quem não estuda e treina bastante não passa; não adianta ficar só estudando como um louco e surtar ou ter fastio, depressão, síndrome de *burn out* ou coisa parecida, entre as quais desistir do projeto por que não está aguentando mais. Para “aguentar” e fazer bem, é preciso equilíbrio e disciplina.

O que está faltando mais em você? Equilíbrio? Disciplina? Faça uma reflexão. Se você a fizer... e fizer o que for preciso para chegar à letra "C", tenho certeza que estará caminhando para a aprovação, e que terá um 2011 muito próspero. Talvez não seja ainda o ano da aprovação, mas certamente será um ano em que você dará passos largos nessa direção.

Se você quer um bom natal, escolha se tornar consciente de suas escolhas e fazer as melhores, ou seja, aquelas que você sabe que serão as sementes do que você quer colher.

Se você quer um bom ano novo, escolha se transformar em um concursado equilibrado e disciplinado. Parece clichê, e talvez seja, mas é a verdade, e por isso vem sendo repetido. Mas, sabe a diferença entre o clichê e a verdade, entre o desejo e a aprovação?

A diferença reside em você não apenas repetir, mas colocar em prática.

Há uma série de coisas que ajudam, faça-as!

Se você for lendo estes artigos, irá encontrar muita coisa: fazer o quadro-horário, fazer exercícios, abrir mão dessa "tara" de ter que passar logo e aprender que esse é um projeto de médio a longo prazo (lembre-se dos meus "mantras": concurso não se faz para passar, mas até passar). Saber que é preciso estudar mesmo, e fazer questões de concursos... isso tudo que você já sabe. Mas é preciso pôr em prática.

E nada melhor que a virada do ano para rever isso tudo, recomeçar.

O DIABO E OS CONCURSOS PÚBLICOS

Ok, você resolveu seguir os conselhos acima, que você sabe que são bons, resolveu usar o final de ano para refletir, se reorganizar, fazer novos planos, fazer as promessas e compromissos que sabe que são o primeiro passo... e...

Aí aparece o diabo e diz que você é um canastrão, uma fraude, que você já prometeu isso ano passado... enfim, o diabo vai querer colocar você deprimido e para baixo. Entenda: essa é a função do diabo. E a sua é não ouvi-lo e saber que chegar a um ponto ótimo de desempenho é um processo de aperfeiçoamento. A gente cai e levanta várias vezes até conseguir se fixar no ponto ideal. Então... se caiu ano passado, este ano... sem problemas! Levanta, sacode a poeira e vamos fazer de novo... e melhor dessa vez!

Faça os planos, as promessas, os compromissos... e, desta vez, nesse ano, faça melhor que no ano passado. Basta isso.

ALGUMAS DICAS PARA QUEM MARCOU A LETRA "A"

Um dia na sua vida, se quiser passar, vai precisar dar uma virada (aliás, o filme "A virada", com Alex Kendrick, é uma boa dica de filme. A virada do protagonista foi em outra área, mas sou testemunha de que viradas e milagres assim acontecem. Como diria Forrest Gump... "Minha mãe sempre disse que **milagres acontecem** todo dia; tem gente que acha que não, mas eles acontecem" (do filme **Forrest Gump**: 1994).

Enfim, se você está na letra "A"... precisa dar uma virada. Você mesmo, internamente, e muita gente ao seu redor, deve viver dizendo que não leva jeito, que não conseguirá, que isso, que aquilo. Acertei?

Pois bem, é preciso se convencer de que você consegue. E para conseguir, é preciso mudar. Ou você muda, ou está fora. Desculpe, não é clichê, é o fato. É duro, mas é o fato. E eu sei que você pode mudar e pode estar dentro. Sou o guru, é minha área, eu entendo disso. Ninguém vira colunista do UOL em um assunto se não for bom... acredite. UOL, Veja, Fantástico, Você S/A... 850 mil pessoas em palestras, 450 mil livros... eu não estaria aqui se não soubesse um pouco desse assunto. Eu sei que você pode. Mesmo que você e os seus circunstantes já não acreditem, eu acredito. Eu sei.

Bem, você precisa convencer não é seu pai, sua mãe, seu cônjuge, seu primo... ou a qualquer outra pessoa. Você precisa convencer é a você mesmo. Isso é um assunto pessoal. Convença-se de que pode fazer diferente, e faça diferente em 2011. Não se preocupe se tiver recaídas, apenas volte o mais rápido possível depois delas (não ouça o diabo, lembre-se disso).

Como fazer isso? Use o final de dezembro e janeiro... e o carnaval para provar isso para você mesmo. Justo nos momentos mais difíceis..., justo onde você vai começar a virada. É a dica.

E não ouça as pessoas ao seu redor dizendo "eu não acredito", "você surtou, tá maluco" ou frases do gênero. Experimente usar de agora até o carnaval para provar para si mesmo que pode ser e agir diferente.

Eu já tenho orgulho de você pois, mesmo desse jeito meio bagunçado, está querendo melhorar de vida. Perceba que mesmo na letra "A" você já está na

“fila”, embora andando mal e devagar. Você tem seus méritos. Agora está na hora de aumentá-los para essa fila andar mais rápido, ok?

Ah, assista aos filmes recomendados lá embaixo.

ALGUMAS DICAS PARA QUEM MARCOU A LETRA “B”

Você é uma pessoa esforçada, dedicada e cheia de méritos. Meus parabéns por isso. Você é espécime rara: a maior parte das pessoas está na letra “A”... e gente na letra “B” passa mais do que gente na letra “A”.

Mas, gente da letra “B” tem problemas também, e alguns graves: eles estão listados ali na própria alternativa: *fastio*, *afasia*, *burn out*, depressão, desistência, tristeza... nenhuma coisa boa.

Se você bater mais no lombo do cavalo, se usar bem seu chicote, o cavalo correrá mais. Durante algum tempo, existe uma hora em que a resistência, se não for trabalhada, acaba. Existe um ponto limite para todo esforço e, até os boxeadores e campeões olímpicos sabem, em toda luta é preciso ter *rounds*, descanso, assistência médica, água...

Então, seu desafio de final de ano é outro: é se respeitar como ser humano. É respeitar seus limites, é aprender a dar, com a periodicidade adequada, água, comida e descanso para que o seu cavalo se torne campeão.

Use o final de ano, parte das férias e o carnaval para recuperar suas forças. Você pode até estudar (sei que você fica nervoso se não fizer isso, o que é legal), mas estude com disciplina, o que no seu caso significa ter intervalos de lazer. Para seu estudo render mais, acredite no guru, você precisa ter o dia de descanso, fazer o WDPTS (disponível gratuitamente na *home* de meu *site* pessoal), e por aí vai.

E sim, você deve estar com problemas em casa. Visite o pai ou a mãe, estejam eles onde estiverem. Fique com eles um pouco, agradeça tudo o que tiver ou puder agradecer. Dê um trato no maridão ou na esposa, no noivo ou noiva, no “pegueti” que seja... namore, enfim. Não passe em um concurso ao custo de seu casamento, não compensa (Sun Tzu, em *A Arte da Guerra*, fala que o ideal é conquistar sem destruir). Tire tempo para seus filhos, pegue cada um deles individualmente e vá fazer algum programa que ele ou ela gostem. Seja tão disciplinado para ser família, ou homem ou mulher quanto está sendo para estudar: seja totalmente do cônjuge ou do filho por um dia ou dois (e refaça isso periodicamente).

Se você não tiver disciplina para descansar periodicamente e para cuidar de sua

saúde e seus relacionamentos, das duas, uma: há o risco de você surtar antes de conseguir passar, por ter extrapolado os limites, ou, pasme: você até passa no concurso, mas sua vida estará um droga, sua saúde um caco... e talvez seja tarde demais para remendar coisas mais importantes que o contracheque/ *hollerit* que você terá feito por merecer... mas, feito do jeito mais doloroso.

Perdoe-me, mas é minha função dizer isso: vá mais devagar para garantir que você vá sempre e que quando colher os frutos que está semeando terá saúde, paz e relacionamentos para que sua merecida vitória seja completa. Eu tenho um currículo de aprovações, doenças, crises e separações suficientes para me sentir à vontade para alertar você enquanto é tempo.

Como eu digo no meu livro *A última carta do tenente*, “os que tiverem mãe viva, corram, ainda é tempo”. Visite pai e mãe no final do ano, e gaste tempo com eles. É isso aí: estude muito, mas com mais jeito em 2011, ok?

Como disse para o pessoal da letra “A”, recomendo que assista aos filmes recomendados lá embaixo.

ALGUMAS DICAS PARA QUEM MARCOU A LETRA “C”

Você é um exemplo para muitos e um orgulho para os concurseiros. Provavelmente encontrará gente que diz que tem que estudar mais etc., mas não é gente especializada em sucesso com qualidade de vida. Por mim, você está de parabéns três vezes.

Em relação às pessoas que se preocupam com você estudar pouco, sugiro que, se elas tiverem intimidade para tanto, se merecerem a gentileza e a conversa, mostre o quadro-horário, os mantras, este artigo aqui... o suficiente para elas perceberem que o jeito como você está levando o projeto é o mais sábio e eficiente. Por esse caminho você pode até demorar mais um pouquinho para apreender toda a matéria do concurso, mas garante sanidade mental e física para isso. Do jeito certo, você garante resistência psíquica e equilíbrio emocional, sem o que raramente se passa em concurso. Alguns loucos até passam, mas são raros e insuportáveis de se lidar. Você e sua família merecem mais do que isso. Como dizia minha mãe, devagar também é pressa. Vamos devagar porque temos pressa, dizia o poeta.

Aproveite os dias 24, 25, 31 e 1º, e o carnaval, sem culpa alguma. E no resto, manda bala, e muito, porque o jeito é esse. Bem, e sempre, equilibradamente e até passar. Parabéns mesmo. E, tal como aos concurseiros das letras “A” e “B”, sugiro que assista aos filmes listados.

DICAS DE FILME PARA SEREM VISTOS NO PERÍODO DAS FESTAS E FÉRIAS

Há anos venho trabalhando na escolha do filme, frase e música “oficial” dos concursandos. A ocasião é propícia para, junto da família ou dos amigos, assistir, pela primeira vez ou de novo, alguns filmes:

- “A procura da felicidade”, com Will Smith;
- “Homens de honra”, com Cuba Gooding Jr.;
- “Desafiando Gigantes”, com Alex Kendrick;
- “Carruagens de Fogo”.
- para os mais guerreiros e lutadores, “300” (filme novo sobre Esparta) e a série Rocky, em especial o primeiro e o último;
- para os mais filosóficos (e suicidas, rsrs) recomendo “O Náufrago”, com a dica de “keep breathing”, porque a gente nunca sabe o que a maré vai trazer amanhã;
- para quem quiser outros bem legais, “Céu de Outubro”;
- se o cônjuge (ou você) já estiver querendo o divórcio, “Prova de Fogo”;
- se você é daqueles que só quer saber de estudar ou de sucesso e mais nada... “Duas Vidas”, com Bruce Willis, e “Um homem de família”, com Nicolas Cage.

MINHA MENSAGEM DE NATAL E ANO NOVO PARA VOCÊ

Bem, depois de ter falado tanto, me perdoe, mas ainda queria deixar uma mensagem de Natal e Ano Novo, não a acima, focada em resultados, mas a que segue agora, que se soma à acima para representar tudo o que, como parceiro de jornada, desejo a você.

O ano de 2011 é apenas massa de modelar. Ele será o que você fizer dele. Desejo que você aproveite bem essa oportunidade. Creio muito no barro, mas creio mais ainda nas mãos de quem, disposto a dar forma aos sonhos, coloca nele suas mãos para moldá-lo.

Confio em quem imagina uma forma e suja as mãos, força a mente e sua o corpo para dar vida ao pensamento. Se Adão foi soprado pelo divino para ter fôlego, nós somos o sopro da divindade atuando naquilo em que pomos

nossas mãos. Nosso sopro dá vida. Em tudo o que respiramos, pomos milagres em marcha.

Sempre foram estes os que mudaram a realidade: os que moldam o barro ao invés de reclamar dele.

Que nós recebamos o imponderável com a mesma disposição que o oleiro recebe a massa disforme do produto da terra. Que na Terra a modelar, no futuro a escrever, possamos imaginar as formas, sonhar desenhos belos e nos encantarmos enquanto pomos a mão na massa. Que sopremos nosso fôlego em tudo que desejarmos que obtenha vida.

O amanhã, o ano que vem chegando, nada mais é do que isso: barro de moldar. E se precisarmos mudar para moldar melhor, que sejamos nós mesmos massa de modelar nas mãos de Deus, do destino, da vida, daquilo que você acreditar que acompanha sua jornada.

Sejamos agentes de transformação de terra em arte, da Terra em casa, do porvir em algo ainda mais fascinante do que o já fascinante presente: esse lugar onde nos movemos em direção ao misterioso.

Que 2011 revele seus mistérios de forma branda, mas que seja firme nossa disposição de torná-lo um ano melhor para todos. Moldando o barro e soprando a vida.

Atenciosamente, no Natal de 2010,

William Douglas, concurseiro.