

## **CHOCOLATE E O CONCURSO PÚBLICO**

William Douglas\*

Pesquisas com crianças mostram que elas não conseguem esperar. Deram-lhes a opção de ganhar uma barra de chocolate, imediatamente, ou aguardar 30 minutos e ganhar o dobro. As mais novas foram imediatistas, e à medida que a idade dos entrevistados crescia, aumentava o número daqueles que eram capazes de esperar para ganhar o dobro.

Concursandos "meninos", ainda em amadurecimento, não aguardam o tempo suficiente para ganhar todo o "chocolate" possível; preferem menos chocolate, mas de imediato. À medida que "envelhecem", passando tempos no sistema "concurso público", abrem mão de algum chocolate "imediato" em prol de mais chocolate depois. Concursandos "adultos" administram o tempo, o lazer e a urgente e descomunal necessidade de muito estudo, revisão e treinamento.

Não quero dividir as pessoas em "meninos" e "adultos", apenas registrar que – como em qualquer projeto – há um processo de amadurecimento que, muito mais que mudar o grau de conhecimentos auferidos, muda atitudes e comportamentos.

O chocolate "da hora" é tudo o que, inequivocadamente prazeroso, adia o estudo, a revisão, a realização de questões de concurso etc.

A capacidade de ser o senhor de seu comportamento é, por fim, uma questão de maturidade. A mesma que nos induz a fazer escolhas mais sérias que as relativas aos concursos públicos (qualidade de nossos relacionamentos, de nossa alimentação, de nossa forma de enfrentar a depressão e as crises).

Precisamos amadurecer para a vida. A maratona dos concursos se torna mais simples, pois as regras e princípios gerais são os mesmos que influenciam as demais áreas da vida. Em concursos, "a dor é temporária, o cargo é para sempre". Os sacrifícios terminam um dia.

Pensemos na necessidade de desenvolver a difícil capacidade de abrir mão do prazer imediato pelo prazer maior no futuro. É uma troca, um negócio, um investimento, um plano, um desafio, uma idéia.

Abdicar totalmente do "chocolate" não funciona. As poucas pessoas que o fizeram e passaram não são muito normais. Os normais não suportam muito tempo sem períodos de descanso, se estressam, têm o rendimento reduzido, mais dificuldade para passar e, com o tempo, não raro, desistem.

Logo, mais do que se abdicar do sono mínimo, do lazer, da saúde, da atividade física, do namoro etc. – o que seria mais "simples" – você deve obter aquilo que elas podem contribuir para seu bem-estar e para o aumento de sua produtividade.

O tempo fora do estudo não é um tempo perdido, mas um período em que, se bem-dosado, aumentará seu desempenho além de, naturalmente, impedir que você não agüente a pressão.

E qual é o ponto de equilíbrio?

Quem tiver a fórmula, me envie. Eu não a tenho. Assim como criar filhos ou manter o amor entre um casal, estabelecer essas fronteiras é um processo pessoal, progressivo, subjetivo, difícil e imune a fórmulas prontas. Não existe sabedoria pré-fabricada.

Por outro lado, existem algumas dicas que podem ajudar:

1. O equilíbrio é essencial. Ao tomar consciência disso, você estará próximo ao caminho muito mais produtivo e saudável para alcançar seus objetivos;
2. esteja presente naquilo que está fazendo;
3. entenda que qualidade vale mais do que quantidade;
4. há quantidades mínimas de sono, trabalho e outras atividades. Você deve descobrir suas reais necessidades e melhorar fazendo-as bem e sem pensar em outras, e até mudar o número de horas a partir de um novo padrão de vida (Ex.: a) pessoas sedentárias precisam dormir mais: deixe o sedentarismo e terá mais horas e qualidade de vida acordado; b) pessoas que esquecem os problemas antes de dormir vão rapidamente para o estágio de sono profundo e descansam melhor, recuperando-se mais do que aqueles que ficam remoendo problemas).
5. Não há um número padrão de horas de estudo para a aprovação. O ideal é o maior número de horas desde que a pessoa mantenha a qualidade do estudo e um mínimo de equilíbrio em sua vida pessoal.
6. Se, após todos os passos para administrar e obter tempo, ainda lhe faltar horas de estudo, significam mais anos para passar em um concurso. Tudo bem. Muitos servidores de hoje passaram pelo que você está passando. É possível. Outra dica: faça muitos resumos e revisões periódicas e, eventualmente, reflita sobre a utilidade dos chamados "concursos escada".
7. Pessoas casadas, com filhos, problemas, doença na família, idade avançada, todas podem chegar ao sucesso. Não aceite tais limitações, pois são ilusórias. O máximo que a vida pode lhe exigir é um pouco mais de esforço.

Desejo, a todos, boas escolhas e muito chocolate.

*\*William Douglas é juiz federal, professor universitário, palestrante e autor de mais de 20 obras, dentre elas o best-seller "Como passar em provas e concursos" – [www.williamdouglas.com.br](http://www.williamdouglas.com.br)*