

ИГОРЬ НИКОЛАЕВИЧ ЕЖОВ

Уроки спорта

ДЛЯ ЖИЗНИ И БИЗНЕСА



Игорь Николаевич Ежов

Уроки спорта. Для Жизни и Бизнеса

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=31726817

ISBN 9785449070098

Аннотация

Будучи совсем молодым человеком, Игорь занимался борьбой и, как тысячи юношей, мечтал об Олимпийском золоте. Тренировки, сборы, соревнования закалили его характер и, впоследствии, благодаря спорту Ежов стал успешным человеком. Не выдуманные истории из спорта и бизнеса – одно из многих достоинств книги, которая придется по душе и уже состоявшимся деловым людям, и молодежи, только начинающей выстраивать свою успешную жизнь.

Содержание

«В спорте – как в жизни, и наоборот»	6
Уроки спорта в бизнесе	12
Урок №1: «Терпи и не сдавайся, чтобы не проиграть самому себе»	13
Обратная сторона медали	13
Большое преимущество маленьких побед	15
Твои навыки как следствие труда, учёбы и упорства	18
Будь инициативен	21
Осторожно: «звёздная болезнь»	24
Урок №2: «Сумей зажечь свою мечту»	27
Всегда мечтайте, что когда-нибудь станете генералом	27
Искусство маленьких шагов	29
Ради чего я иду?	30
Что поможет мне дойти до цели?	31
Путь чемпиона освещён идеей	32
Успех – удача или выбор?	33
Уроки жизни	35
Стать ответом на нужды общества!	37
Урок №3: «Победи в главном сражении, дальше будет легче»	38
Что мы о себе знаем?	39

Побеждай, а не оказывай соперникам услугу	41
Наши ошибки – наше богатство	43
Пропорции успеха	44
А что, если кризис?	46
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Уроки спорта Для Жизни и Бизнеса

Игорь Николаевич Ежов

© Игорь Николаевич Ежов, 2019

ISBN 978-5-4490-7009-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«В спорте – как в жизни, и наоборот»

Эта книга про успех. Не тот, каким его представляют в длинных сериалах, плохих романах, глянцевого журналов и прочих щёлочно-мыльных изделиях. Речь об успехе как удовлетворённости прожитыми этапами жизни, которые имеют много общего с такими проектами, как спортивные состязания. Впрочем, здесь-то всё понятно: жизнь – борьба, уж так мы устроены.

Уроки спорта помогли мне наладить бизнес, личную жизнь. Я – счастливый человек, значит, уже успешный, и мне есть что сказать людям в надежде, что мой скромный спортивный и бизнесовый опыт поможет кому-то принять важное решение в эту минуту или же круто поменять жизнь в целом. И тогда уже буду уверен, что миссия книги выполнена, потому что помогла кому-то в непростой момент выбора.

Я – бизнесмен и, конечно же, прочёл немало книг про успех и рост от самых известных и удачливых бизнес-тренеров и финансовых гениев. Стоит ли им всем верить безоглядно? Вот это – вряд ли, если человек пишет книгу ради пиара, ради того, чтобы казаться лучше, то какая ценность в придуманной и фальшивой истории? Настоящей книге чужды претензии, её отличительная черта – искренность.

Эта книга – мой внутренний монолог, который происходит у многих из нас ежечасно, это рассуждения на тему «в спорте – как в жизни, а в жизни – как в спорте», изложенные на бумаге.

Я заметил, что очень часто прибегаю к историям из своей спортивной жизни, чтобы донести определённые ценности. Вывод прост – в моём случае спорт стал фундаментальным основанием для дальнейшего путешествия по жизни. Когда начал писать, сам был удивлён, впечатлён и вдохновлён аналогией спорта и бизнеса. Здесь – целеустремлённость и навык общения, планирование и системность, а также настрой, позволяющий добиваться результата в любой сфере.

Я уже 25 лет не занимаюсь профессиональным спортом. За это время состоялось многое (одни лихие девяностые чего стоят): первые шаги в предпринимательстве «по-русски», банкротство раз, банкротство два, социальная деятельность, снова бизнес... Дело в том, что я не сразу понял, как правильно применить и распорядиться тем, что имел. Но именно тот багаж, который дал мне спорт, и помог в итоге крепко стать на ноги.

В этой книге заключена моя мечта помочь создать предпринимательский класс на постсоветском пространстве. Я считаю, что у нас в этом деле – полный провал, но уверен, что только предпринимательство сможет улучшить экономику наших стран, потому что это – уникальная возможность поднимать ответственных как за свой бизнес, так и за свою страну

людей.

В спорте я прочувствовал силу синергии, когда собираются вместе люди, занимающиеся одним делом. Спорт – это государство в государстве, где людей объединяет понимание того, чего стоит победа! Объединяет обратная сторона медали – пот и кровь. Спортсмен точно знает, что у победы есть цена. И чемпион – это тот, кто принял бесповоротное решение заплатить эту цену.

Недавно я ездил по работе в родной город Уфу. Конечно же, не мог не посетить свой первый спортивный клуб имени Николая Гастелло. Настоящие и бывшие борцы, боксёры, легкоатлеты, штангисты играли в симбиоз регби и баскетбола в спортзале – всем известная игра так и называется «регбол». Игра очень силовая и темповая. Нужны и скорость, и выносливость, и техника, и важно твёрдо стоять на ногах, так как схватки за мяч очень жёсткие. Не ошибусь, если скажу, что в моём родном клубе в неё играют уже лет 30 в одно и то же время, в одном и том же месте. Конечно же, там можно встретить тех, кого не видел уже лет 10—15, можно встретить новых, молодых, действующих спортсменов. Я вижу, как то, что получил 2 в спорте в детстве, передаётся новым поколениям. Это не дурные привычки и плохие навыки, это – правильная позиция в обществе, целеустремлённая жизнь, командный дух, здоровый стиль жизни, делающие человека устойчивым в любое время перемен.

Сегодня мир меняется со скоростью квантового скачка.

А мой старый и добрый спортклуб – островок стабильности и уверенности в беспокойном море жизненных передряг. С одной стороны, это какое-то странное ретро, с другой стороны, в бане после игры мужики и пацаны, бизнесмены и заводчане, менеджеры и политики неспешно разговаривают о настоящем и спокойно глядят в будущее! В период тотального непостоянства такая стабильность впечатляет и вселяет уверенность.

В этой поездке был восхищён ещё одним важным моментом – самой командировкой. Топ-директора собрались на так называемое повышение квалификации, когда потребовалось снять с себя «погоны и регалии» и встать в процесс наряду с консультантами-продавцами розничных магазинов. Интересно, что те, кого они сами всему учили – учили их самих (мне это очень сильно напомнило всё тот же регбол). А ещё мне это напомнило спортивные сборы – обязательное плановое мероприятие в спорте. Здорово было видеть великолепно подготовленных продавцов – реально восполняющих нужды и потребности людей, и здорово было видеть директоров – не просто теоретиков, а практиков.

Была ещё причина нашего приезда в мой город: местный региональный представитель компании уловил силу системности, которая присуща спорту. Когда изо дня в день ты работаешь на результат. Плюс к этому следует добавить и баланс жизни, где есть место и отдыху, и спорту. Поэтому мы и собрались, чтобы практически вкусить это, так сказать,

отождествиться...

Вот, собственно, уже и начались мои уроки из спорта – то, чему я обучал, тренировал вместе с моими партнёрами, реализовалось на практике. Раньше я был в команде успешных спортсменов, теперь – в команде успешных бизнесменов. Есть общее, объединяющее дело, есть командный дух, есть основы успеха – настойчивость, целеустремлённость, желание победить и самоотверженность. И помогают в этом –

УРОКИ СПОРТА.

Друзья, идея книги реально взята из жизни, в ней немало обыкновенных примеров, в определённых историях многие узнают самих себя. Я не претендую на истину в последней инстанции. Не соглашайтесь со мной, делайте всё иначе, делайте лучше. Это тоже хорошо, так как придёт понимание, что в каждом из нас есть способность быть успешным и счастливым. В книге описаны простые принципы, которые, возможно, вы знаете наизусть, они дополнены живыми примерами, которые сработали в плюс в моей жизни. А то, что они также сработали в жизни моих друзей, придаёт мне уверенность, что эти принципы помогут и вам.

Эта книга про успех. Успех – это удовлетворённость прожитыми этапами жизни, которые можно сравнить со спортивными соревнованиями. И даже если ты проиграл состязание и тем более если ты его выиграл – есть причина не останавливаться и идти вперёд. В спорте, как в жизни, а в жизни, как в спорте, главное – разобраться в правилах и посвятить

себя делу, не забывая о семье и друзьях.

Приятного путешествия!

Игорь Ежов,
директор компании «Маркет здоровья –
Нефрит»

Уроки спорта в бизнесе

Стоявший у истоков английского Просвещения политик и публицист Джозеф Аддисон однажды сказал: *«Если желаете добиться в жизни успеха, сделайте настойчивость своим лучшим другом, а опыт – мудрым советником»*. Опыт складывается из уроков, которые преподносит нам жизнь. Безусловно, чьи-то советы, основанные на лучшем опыте, могут сэкономить годы нашей жизни, помогая правильно расставить акценты, взять верный курс и предостеречь от возможных ошибок и опасностей. Представляю вам несколько важных уроков, которые я извлёк из своего спортивного и предпринимательского опыта.

Урок №1: «Терпи и не сдавайся, чтобы не проиграть самому себе»

Обратная сторона медали

Насколько мы были бы богаче, лучше, успешнее, если бы половину, да что там – треть намеченного доводили до конца. Но мы склонны с патологической последовательностью не заканчивать начатое. Здесь всё просто. Мы намечтаем хорошее ведь дело и решаем им заняться обязательно. Но из пункта А в пункт В – от мечты и до намеченной цели – путь неблизкий и ухабистый. Мы находим – и сознание угодливо скармливает нам перечень причин, из-за которых мы просто обречены хорошее дело бросить. И бросаем, сдаёмся, отказываемся от своих же идей.

Потом удивляемся: отчего такой-то парень достиг поразительных успехов. И вроде бы не шибко умный, и талантов особых не имеет, но всё у него ладится. Вы знаете, тот человек точно такой же как вы, только в отличие от вас – характером он вышел, через «не могу» воплощает свои мечты, а не бросает их при первом удобном случае – благовидное объяснение своей слабости всегда найдётся.

Обратная сторона медали, это, как сказал великий Чер-

чилль, – кровь, тяжкий труд, слёзы и пот. Плюс умение терпеть и не сдаваться и ещё очень многое необходимо, чтобы из пункта А добраться в пункт В и дать своей мечте возможность состояться.

Приведу в этой связи примеры, на первый взгляд, несерьёзные, но всем памятные. Вы ведь помните ту тривиальную историю о двух лягушках, упавших в кувшин со сметаной? Одна из них быстро сдалась и утонула, а другая продолжала отчаянно барахтаться до тех пор, пока сметана не превратилась в масло и в итоге ей удалось выбраться. Вы также видели такую картинку: лягушка, находящаяся в клюве цапли, пережимает ей шею передними лапками, чтобы та не смогла её проглотить. Патовая ситуация, все обстоятельства против, но сражается из последних сил. Потому что **пока есть жизнь – есть надежда.**

Большое преимущество маленьких побед

Когда занимался греко-римской борьбой, тренер заставлял каждого из нас вести дневник, в котором следовало отражать тренировочный процесс и просто наблюдения с натуры. Одна из записей в моём дневнике звучит так: *«Пока ты сам не сдался – тебя никто победить не сможет»*. Сложно поспорить с этим утверждением, не так ли? И вот что эта строчка подразумевала.

Это был ответственный турнир – первенство Армии. И был там такой «нюанс»: от исхода моей схватки зависело, какое место займёт вся команда. Волнение и так зашкаливало, а тут такой «довесок» – нужно обязательно выиграть, чтобы в победителях были все ребята.

Соперник ничем мне не уступал и вряд ли был лучше. Золотая цена таким поединкам – ничья. Но у спорта свои неписанные законы: один должен победить, другой – проиграть, поэтому вполне логичным было бы дополнительное время, пока кто-то не сдастся. Понятно, что ожидаемо было и «тело на вынос», – это мы так шутим. А во время поединка, конечно, не до шуток, тело после пяти минут противоборства деревенеет, наполняется молочной кислотой, ещё через пару минут вообще синееет от нехватки кислорода. И начинается тот самый «вынос тела»: сердце бешено колотится, воз-

духа не хватает катастрофически, о технике приёмов и стратегии поединка ты думать не способен. Стараешься только не рухнуть и не опозориться, всячески демонстрировать активность.

После восьми минут борьбы я победил не потому, что был лучше, а потому, что **не сдался**. Но в итоге и я, и вся наша команда выиграла. Конечно, были и другие случаи, формирующие привычки не сдаваться и побеждать. Благодаря таким победам вырабатывается навык, очень в жизни ценное качество, когда ты терпишь, не сдаёшься, не бросаешь начатое дело и в итоге воплощаешь свою же мечту в жизнь.

Кстати, тот парень, который мне проиграл, из спорта не ушёл. Этот поединок, поражение стали опытом, которые дорогого стоят. И мне кажется, мой соперник решил впредь терпеть и не сдаваться до конца. Чтобы победить.

Я не знаю конкретно вашей жизненной ситуации, насколько она тяжела, невыносима. Совет **«не сдавайся»** актуален только тогда, когда вы точно знаете, **зачем вам это нужно**. Мотивация в процессе достижения цели падает – это прописная истина. Но успешные люди отличаются тем, что всегда умеют **найти причину** продолжать идти вперёд, добиваясь маленьких побед над самим собой.

В моей жизни были разные ситуации. Я многократно мог вполне «обоснованно» бросить хороший бизнес-проект, едва начав над ним работать. Вы что думаете, я каждый раз вспоминал ту запись из спортивного дневника? Конечно,

нет, в подсознании с младых ногтей закрепился хороший житейский навык как следствие множества маленьких побед: терпеть и не сдаваться, чтобы успешно завершить начатое дело.

Твои навыки как следствие труда, учёбы и упорства

В спорте ты можешь показать только то, что натренировал. Все твои победы – следствие тренировки. Талант – это алмаз, тренировка превращает алмаз в бриллиант. В обычной жизни это проявляется просто. Давайте сравним спортсмена, например, с продавцом. Вы, вероятно, знаете такое классическое соотношение: талант – это только 10% успеха, а 90% – итог постоянной работы, в спорте – итог тренировки.

Классному спортсмену нужны годы изнурительных занятий, чтобы до автоматизма отработать приёмы, чтобы функционально быть готовым к схватке всегда, в любое время и в любом месте. Но кто сказал, что классному продавцу годы подготовки не нужны? Это посредственным продавцу и спортсмену, шофёру и программисту, менеджеру и врачу ничего не надо. Потому что посредственности характерны лень ума и доведённое до абсолюта нежелание чему-нибудь учиться. И так сойдёт, а там – кривая выведет. Может, отсюда многие наши проблемы, мы не то что не держим в постоянном тоне полезные навыки, нам даже неинтересно их приобретать.

Отточенный профессионализм приходит очень нескоро. Так что не теряйте времени попусту, а лучше засучите рукава и приобретайте навыки в труде. Кстати, а вдруг вы ещё

владеете пером, способны излагать свои мысли на чистом листе? Тогда, возможно, именно вы станете автором одного из лучших учебников по продажам, будущей настольной книги каждого продавца.

Что ещё помогает нам приобрести навык? Конечно, правильные привычки, ежедневно повторяющиеся действия формируют более высокий уровень и иное качество жизни. Допустим, у меня есть такие привычки: каждый день молюсь, делаю зарядку, правильно питаюсь (за что, кстати, тоже спасибо спорту), стараюсь быть приветливым, провожу время с семьёй, делаю массаж в массажном кресле; раз в неделю отдыхаю, встречаюсь с друзьями, хожу в баню, продолжаю дружить со спортом – тренируюсь, два раза в год – полноценный отпуск. При всём том у меня, как и у любого другого человека, есть пять полных рабочих дней, имеющих свои цели, развитие, достижение, и обязательная нацеленность на конкретный результат.

И что в итоге это мне даст? Многое. Например, сегодня отработанный навык обеспечивает мне столь необходимые уверенность и хорошее настроение. Спустя же несколько лет мой навык сделает меня более профессиональным, сбалансированным, здоровым – одним словом, счастливым человеком. Есть ли у меня плохие привычки и бесплодные желания? Конечно, есть, всё как у всех. Но надеюсь, что

с каждым днём их будет всё меньше, а со временем хорошие их просто вытеснят. И мне не обойтись без упорства, трудолюбия, терпения и постоянного желания учиться чему-то новому, лучшему. Ведь ещё мудрый царь Соломон в одной из своих притч сказал: **«Видишь искусного в деле своём? Он будет служить царям, простым он служить не будет».**

Навык, опыт делает нас профессионалами в своём деле. Настолько, что в суете, когда подумать просто некогда, мы принимаем решения автоматически, но не ошибаемся при этом.

Будь инициативен

В спорте инициатива – это всегда преимущество, которое зачастую составляет критическую массу победы. Бегун делает рывок на старте, боксёр старается первым нанести удар, борец делает несколько шагов навстречу сопернику после свистка, чтобы оказаться на территории соперника и получить дополнительный балл за активность. Инициатива порождает многие закономерности, остановлюсь подробнее на двух из них.

1. В жизни человека есть время и случай, когда перед ним распахиваются двери новых возможностей. Я уверен в этом: судьба для каждого из нас заготовила такой шанс, счастливый билет. Но мы не всегда умеем воспользоваться подарком судьбы, потому что новые возможности сопряжены с сомнениями и страхами. Например, это связано с необходимостью сняться с насиженного места и переехать в другой город. К тому же мы побаиваемся покинуть привычную зону комфорта, кто знает, что уготовано нам на новом поприще. Нас вполне может насторожить возможная смена места работы, да всегда перемены несут не только надежды, но и немалые сомнения, опаску. Но в любом случае надо сказать «да» и только «да». Любая возможность через короткий период (если вы не сдадитесь) открывает ещё большую возможность. Под лежащий камень вода не течёт – все это зна-

ют. Когда вы работаете не спустя рукава, а трудитесь с инициативой, то доброе свидетельство окружающих людей и авторитет вашей личности будут идти впереди вас.

Вот тому пример из личного опыта. 10 лет назад мне нужен был партнёр в Тольятти, я обратился с предложением только к одному человеку, с которым почти не знаком лично, но слышал о нём отзывы его родственников и друзей. И хотя у меня в Тольятти было много близких друзей, но я обратился к тому, кто уже зарекомендовал себя как инициативный человек.

2. Чтобы проявить инициативу не нужно ждать, когда наступит час «Ч» и вы окажетесь, как в кино, в каком-нибудь экзотическом месте, где и начнёте геройствовать. Вовсе нет. Инициативу следует проявлять там, где трудитесь ежедневно, потому что вы – специалист и своё дело знаете. И можете его улучшить, предложив нечто новое.

Вот очень убедительный пример, меня очаровавший. Учительница младших классов, классный руководитель моего сына всегда вызывала у меня уважение своей приверженностью делу. Это чудесно, что есть такие люди – учителя от Бога! И меня всегда смущало, что такой классный специалист начисто лишён перспективы роста, как-то это несправедливо, не так ли? Но недавно разговорились, и она рассказала, что написала книгу для дошкольников и выпустила её небольшим тиражом. А сейчас пишет ещё три книги для на-

чального образования и мечтает, чтобы её труд вошёл в систему образования на государственном уровне. Ну и как вам такой учитель начальных классов?

Перспектива роста есть на любой работе, просто нужно очень любить свою профессию и не расслабляться, не плыть по течению. Тогда от твоего труда, опыта будет большая польза и тебе самому, и многим людям. Я немного занимаюсь книгами, и нетрудно было подсчитать, что в принципе это ещё и доходное дело. Итак, однажды учительницу посетила идея, чтобы она не канула в Лету, пришлось освоить для этого другую специальность – книжного издателя, приобретая для себя несколько другой опыт. Вскоре тысячи дошколят и первоклассников скажут «спасибо» учителю, который сказал «да» инициативе!

Помните слова Соломона: *«Видишь искусного в деле своём? Он будет служить царям, простым он служить не будет»* (Притчи 22:29). Тем более сейчас наступили непростые времена. Замечено, в такие периоды слабые индивиды просто клянут судьбу и стараются это время переждать. А для сильных людей испытания – время открывающихся возможностей, когда вы осваиваете новые специальности, всегда мыслите нестандартно, поступаете смело, приобретаете ценный опыт. Поэтому, проявляйте инициативу и скажите «да» открывающимся возможностям!

Осторожно: «звёздная болезнь»

Спортсмены вынуждены долго, почти всю свою карьеру, пребывать на грани человеческих возможностей – такая это работа. Отсюда травмы, увечья, не только розами устлан путь профессионала. Но на мой взгляд, самая страшная травма может произойти в голове, в образе мыслей. К примеру, ещё недавно парень из захолустья на всех смотрел снизу вверх, но победил, и на него свалился оглушительный успех. А вместе с наградами парня посетил и тяжёлый недуг – «звёздная болезнь», травма мозга, психики.

Драйв, кураж – без этого спорт немислим. Но самонадеянность, надменность и болезненную необходимость смотреть на всех сверху вниз переживает подавляющее большинство. Сначала теряешь друзей, затем самого себя. Рушится годами выстраиваемая система, приведшая к успеху, вначале ломается карьера профессионала, а затем и жизнь. Сколько перспективных ребят мне довелось видеть, которые не сумели обуздать гордыню и поначалу оказывались в тени высоких пьедесталов, а вскоре мы забывали, что такие чемпионы вообще были. Поймал «звёздочку», значит, проиграл. Пришёл ниоткуда и ушёл в никуда – а такую прочили блестящую карьеру.

Я вам настоятельно рекомендую в момент, когда пришёл успех, когда цель достигнута, прежде всего надо сказать са-

мому себе: **«Я не звезда! Мне ещё многое предстоит сделать»**. Продолжайте умножать то, что имеете, не гордитесь, иначе не сможете принимать адекватные решения и делать правильные шаги. Опять же вспоминаю мудрые слова Соломона: **«Гордость предшествует гибели, надменность духа – падению» (Притчи 16:18)**. На пике славы важно задать себе один хороший вопрос: **«А что ещё я могу улучшить?»**

А теперь поучительный пример умного противостояния «звёздной болезни». Коллега по моему предыдущему бизнесу, уже будучи наиболее успешным из нас, пригласил к себе иностранного специалиста, чтобы понять, что нужно сделать, чтобы ещё лучше работать. Понимаете, в чём фишка: он не тратил время и деньги на празднование уже достигнутых успехов, он вообще никак не реагировал на многие атрибуты звёздности. Вместо триумфа он ещё больше погрузился в работу и учёбу.

И в тот момент ничего особого не произошло. Ведь он учился у иностранного спеца не временному и сиюминутному успеху, а системному, устойчивому, способному выдержать испытания кризисом. Пока другие купались в лучах «звёздочки», он перенимал лучший опыт. В результате, когда наступила ожидаемая волна банкротств, он по-прежнему процветал. Прошло уже 8 лет, он, как и раньше, имеет стабильный успех и продолжает развиваться!

Я поделился с вами наблюдениями, взятыми

из жизни, а в молодые годы – из спорта. Это немного, но за каждым словом – опыт людей. И пусть этот опыт сделает вас успешнее и сэкономит время! НИКОГДА НЕ СДАВАЙТЕСЬ, ТРУДИТЕСЬ С ИНИЦИАТИВОЙ, ПРИОБРЕТАЯ НАВЫК НА ПУТИ К ВАШЕМУ УСПЕХУ!

Урок №2: «Сумей зажечь свою мечту»

**Рост – профессиональный,
карьерный, личностный... Важные
темы, которым посвящены
тренинги, книги, мотивационные
семинары и лекции. Что это?
Модные современные темы
или по-настоящему важные
вещи, ведущие к успеху?**

**Всегда мечтайте, что когда-
нибудь станете генералом**

Конечно, ничего нового, модного или хороша о забытого старого здесь нет. Рост – это естественное стремление человека, заложенное самим Богом. Стремиться к чему-то – жизненная необходимость, залог прогресса. Но в увлекательном путешествии под названием Жизнь, в период своего движе-

ния вперёд и ввысь – роста, обращайтесь внимание на опыт кем-то уже пройденного пути, чтобы реже на грабли наступать и меньше шишек набить.

«Плох тот солдат, который не мечтает стать генералом» – кому только не приписывают авторство крылатой фразы, но взята она из сборника «Солдатские заметки» (1855 г.) русского литератора Александра Фомича Погоского. Эта фраза – кладёзь жизненной мудрости, необходимой успешным людям. Заметил такую особенность: военные и спортсмены, добившиеся успеха в своём деле и вышедшие, так сказать, в отставку, преуспевают и в других сферах. Почему?

И тех и других объединяет мечта: военный стремится стать генералом, спортсмен – олимпийским чемпионом! В прошлом я спортсмен, и за свою спортивную карьеру мне удалось добиться определённых результатов. Олимпийским чемпионом я не стал в силу причин, о которых в этой книге расскажу обязательно. Я видел по телевизору своих друзей из сборной, которые всё же завоевали чемпионский титул. Был рад за ребят, испытывал тяжкую горечь, что на их месте – не я.

Искусство маленьких шагов

Олимпийским чемпионом ты становишься не тогда, когда встаёшь на пьедестал, а на много лет раньше, – это один из самых важных уроков, которые усвоил за время своей спортивной карьеры. Конечно, стать олимпийским чемпионом – глобальная цель. Вначале цели намечены поменьше. Например, первая моя цель была стать чемпионом города, радовался точно так же, если бы победил на Олимпиаде! Выиграв, поверил в себя и приобрёл мотивацию идти дальше. **Большую победу предваряют маленькие достижения.** И в жизни, и в бизнесе, в частности, где есть большая цель, путь к которой разбит на составляющие под цели.

Ради чего я иду?

Тот же вопрос, так когда я стал чемпионом города? Минимум на два года раньше, чем встал на пьедестал. Подразумеваются не только изнурительные тренировки, на которых куётся будущая победа. Это ещё и частые разговоры с тренером о целях, к которым мы стремимся. Тренер рисовал картины успеха. И кто его добился? Те, кому нравились эти картины и кто мечтал стать героем будущих успехов! Так появилось **ВИДЕНИЕ!** Мы знали, за что страдаем, изнуряя себя тренировками, сбрасывая лишний вес, отказывая себе в удовольствиях, присущих молодости. Те, кто не приобрел видения, нашли себе другие занятия. Или ничего, даже себя самого в жизни так и не сумели найти, а просто растворились в ней.

Что поможет мне дойти до цели?

Конечно, дисциплина, без неё – никак! Тренер очень нужен только на первых порах, как постоянный ответчик на вопрос «Что делать?» Потом логично успех начинает отвечать уровню самодисциплины. Ведь тренеру уже больше не до мелочей режима, он отвечает за стратегию достижения видения, поддержку мотивации. Кстати, мы всегда радуемся за чемпионов, но я бы награждал вместе с чемпионом и тех, без кого эта победа просто невысказима, – тренеров! Только они сами знают, сколько им приходится терпеть и долго терпеть, сколько слёз приходится вытирать и постоянно вселять веру в успех! Не случайно и очень правильно, что в бизнесе люди, отвечающие за образовательный, учебный процесс, называются тренерами. Есть очевидная схожесть со спортом, просто дисциплины разные. Бизнес-тренеры – это очень важные, нужные, необходимые люди, помогающие добиться успеха. Только при этом важно помнить: можно пройти хоть 100 тренингов у самых лучших тренеров, но если не будет самодисциплины, первое место займут другие, вы будете вечно вторым.

Путь чемпиона освещён идеей

Будни спортсмена – это постоянные тренировки, соревнования, режим, диета... И кто-то скажет пренебрежительно «кошмар». Правильно, если это не ваша мечта, то, конечно же, её достижение не вызовет у вас восторга. А ваша мечта, какая она? Попробую угадать: вы мечтаете каждый день стоять на высшей ступеньке пьедестала. Красивый, освещённый фотовспышками, с большими охапками цветов, плюс брызги шампанского. И чтобы ничего не делать, просто стоять и улыбаться на пьедестале. Может, и красиво, но так не бывает.

Если есть мечта, то должно быть и понимание о её достижении. Это может выглядеть непривлекательно, рутинно, однообразно для тех, кто не видит в этом смысла или просто ленив, но это будет **УВЛЕКАТЕЛЬНО, ИНТЕРЕСНО, ВДОХНОВИТЕЛЬНО** для тех, кто **«ЗАЖЖЕН» ИДЕЕЙ!** Конечно, совпадение, но когда я писал эти строчки, за окном было пасмурно, вплоть до момента про «зажжённых» людей. И тогда вышло солнце, и всё озарилось светом! Да, так и происходит – всё вокруг в твоей жизни становится светлее и ярче, когда ты зажжён идеей!

Успех – удача или выбор?

Говорят, хорошего спринтера ночью разбуди, и он пробежит стометровку; борец отборется в схватке; боксёр отстоит раунд. Потому что у спортсмена выработан навык: его тело, мысли, поведение, реакции приучены побеждать! Звучит грубо, но он живёт ради победы, он – машина, настроенная только на победу. Как мы обычно живём? Просто проживаем день в нелепой надежде на чудо, или же вы живёте по сценарию, который сами себе написали? Насколько выработан у меня навык, допустим, как продавца? Смогу ли, если ночью разбудить, грамотно выявить потребности клиента и ответить на его нужды? Смогу как специалист провести презентацию своей продукции без, как говорится, шпаргалки, где слушатель услышит и увидит не рекламу, а глубокое знание, характеристики, свойства и выгоды для себя? Уверен, что да, потому что довольно давно вполне осознанно сделал этот выбор.

И чемпионский титул – это всегда ВЫБОР спортсмена отказаться от второстепенного ради чего-то по настоящему важного! Задайте чемпионам вопрос: «Что их привело к успеху?» Ответ всегда один: «**Чётко спланированная система тренировок**». Чтобы стать ПРОФЕССИОНАЛОМ, необходимо много тренироваться, отрабатывая навык. Но ещё важнее суметь передать свои знания другим.

У спортсменов есть такой важный элемент в развитии, как спортивные сборы, где происходит обмен опытом. На сборах ты можешь позаимствовать что-то у более сильного и дать что-то новичку. Крайне важно всю жизнь учиться (желательно это делать там, где работаешь), как эстафету передавая новые знания более молодым своим коллегам! Это могут быть ваши сотрудники, если вы управленец, это могут быть просто ваши коллеги и это может быть, например, бесплатное обучение в центре занятости населения. А почему нет? Если что-то делает тебя успешным, поделись этим с другими, и будешь только в выигрыше, станешь ещё более успешным!

Уроки жизни

Так почему же я не стал олимпийским чемпионом? Видение, что мотивировало меня двигаться к цели, утратило былую силу. Появились другие цели, они размыли ту главную идею, которой посвятил почти 10 лет своей жизни! Жалею ли я теперь? Буду нечестен перед самим собой, перед вами, если скажу, что нет. Когда видел по телевизору, как мои товарищи на олимпиаде вставали на пьедестал, сами собой наворачивались слёзы сожаления, что не дошёл, остановился, поддавшись соблазну. Именно соблазну, а что ещё может сбить **ФОКУС**? Требуется долгие годы, чтобы добиться чего-то значимого в любом деле. И необходим постоянный фокус на результат краткосрочных и долгосрочных целей. Конечно, позже я попытался восстановиться, но как говорится, поезд ушёл, не надо зря бегать по перрону, ясно, что чуда не произойдёт, картина видения размылась окончательно.

Это горький урок, наука на всю жизнь:

1. Жить нужно ради большой ЦЕЛИ.

2. Во имя этого важно не дать меньшим целям сбить **ФОКУС с главной цели.**

И всё же я весьма благодарен спорту и не жалею, что занимался им все эти годы, вырабатывая один из самых важных своих навыков – **ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ**. Мы с супругой нашему сыну с детства прививаем чемпионское

мышление: чемпион делает не то, что хочет, а только то, что необходимо для достижения главной цели! И здесь заключён ещё один важный урок из спорта: **НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ НА ДОСТИГНУТОМ!** Всегда рассматривать финиш как новый старт.

В период моей спортивной карьеры, конечно же, меня вдохновляли истории успешных спортсменов. Расскажу вам одну очень поучительную историю. После олимпийских соревнований по традиции делают банкет в честь победителей. Это и повод отпраздновать, и повод просто расслабиться – ведь всё, победа! И в момент чествования победителей на банкете не смогли найти одного борца. Догадайтесь, где он был! Спортсмен бегал на стадионе, поскольку по расписанию в этот день у него был не банкет, а кросс. «Зачем ты это делаешь? – поразились ребята. – Ты уже олимпийский чемпион – цель достигнута!» Он ответил: «Да, я олимпийский чемпион, но пока ещё не трёхкратный». Вероятно, знаете, что олимпийский цикл составляет 4 года, значит, этот парень был серьёзно нацелен сразу на 12 лет! Как правило, здесь всегда удивляются: «Но один-то день расслабиться можно?» Можно! Всегда найдётся очень веская причина дать себе слабину, но с такой психологией трижды чемпионом не станешь.

Стать ответом на нужды общества!

Мы порой не придаём значения словам: **ЗАЛОГ УСПЕХА – АМБИЦИОЗНАЯ ЦЕЛЬ С ВЫЗОВОМ**. Но вдумайтесь, здесь каждое слово на своём месте, это – формула успеха. Обеспечение, устроенность в жизни интересовали меня как бонусы, не более того. Потому что главная мотивация и высокая честь – **защищать интересы страны на международной арене!** Прошло много времени, поменялись ценности, и сейчас мне хочется, чтобы в нашей стране были по-настоящему счастливые люди, не жалеющие, что это – их Родина! Что для этого надо? Стать **ПРОФЕССИОНАЛОМ** в своём деле, настроиться на долгий срок, имея в фокусе **МЕЧТУ**, которая не даст остановиться твоему **РОСТУ** и не позволит сбиться **ФОКУСУ!** Стань ответом в своём деле на нужды общества.

**Урок №3: «Победи в главном сражении, дальше будет легче»
Такое случается и в спорте,
и в жизни. Важно не раскиснуть,
не дать волю чувствам
в патовой ситуации.**

Помню, как бежал по коридору вне себя от ярости: «Это несправедливо! Разве я виноват, что травмировал руку?» Это было в Омске, куда мы приехали на Всесоюзный турнир по греко-римской борьбе, и в первой же схватке случилась эта досадная травма – я повредил руку. Ну, что теперь делать? Мне казалось, что бороться я не в состоянии и другого выхода, кроме как сняться с соревнований, нет. С этим я и пришёл к тренеру, на что он мне ответил: «Иди, снимайся, тряпка!»

Что мы о себе знаем?

Услышав такие слова, разозлился вконец и угодил в другую крайность. Теперь смешно вспоминать, но тогда я бежал и с праведным негодованием, почти как мультяшный попугай Кеша, повторял себе под нос: «Ах так! Ну, я вам покажу, вы увидите!» И, знаете, они увидели. Я боролся с одной рукой. Просто убирал её за спину и боролся, оказывается, можно и так. Мы знаем о себе немало, но не всё! Благодаря кризисным ситуациям, ты поступаешь алогично, но узнаёшь себя по-новому! Вот так, на характере, с одной рукой, я выигрывал схватку за схваткой. Порою травмированная рука всё же была нужна, и я использовал её, преодолевая боль. Тренера я даже не звал секундировать, другие садились (я же обиделся), и он только к вечеру узнал, что я не снялся с соревнований. И вот он, миг победы, вдвойне сладостный! «За первое место в весе 42 килограмма награждается Ежов Игорь, Уфа! – звучат заветные слова на параде победителей. – И для награждения в этой весовой категории приглашается тренер победителя!» Тренер вышел для награждения, повесил мне медаль за первое место и сказал: «Поздравляю! Мужчина!» Какой всё-таки замечательный у меня тренер!

Ехал домой чемпионом и на вопрос: «Как отборолся?» отвечал односложно: «Победил!» А ведь всё могло быть наобо-

рот. Вполне логичный напрашивается вопрос: а выиграл бы я, если бы не повредил руку? Возможно, что и нет, ведь то было на нервах, а в обычной, штатной ситуации могло бы и не найтись мотивации, энергии, драйва. Да, тренер бросил слово в сердцах, но оно только усилило желание победить. Это значит, что в обыденной жизни я способен на гораздо большее, чем могу себе представить!

Побеждай, а не оказывай соперникам услугу

Итак, я был готов сдать вполне обоснованно. Ведь сами знаете, всегда есть веские причины сдать, остановиться, не закончить, недоделать, сказать себе, что я не могу, у меня нет сил, дара, таланта, не моё, надоело и в итоге – проиграть. Самому себе. Но и ваши конкуренты переживают те же трудности, проблемы, если вы сдаётесь, оказываете им большую услугу. Вы можете гораздо больше, чем способны себе представить. Какое слово вам важно услышать, чтобы пришла энергия, появились силы идти до конца, чтобы победить? Но в любом случае получается, что **самое главное сражение – это сражение с самим собой!** И исход этой схватки зависит только от вас! И поэтому вы должны извлечь важный для себя урок: **не сдавайтесь и не опускайте руки ни при каких обстоятельствах, и тогда вы точно узнаете, на что способны.**

Соревнования хороши подготовкой к ним. Например, правильный настрой – полдела. Ты говоришь себе «Я – чемпион!» И это не бахвальство, а уверенность, что ты – лучший и вскоре докажешь это в деле.

В жизни же соревнованиями становятся ситуации, где нет зрителей, эти случаи никто не видит, они происходят внутри нас самих, и единственный соперник в них – это мы сами.

Победа на этих турнирах зависит от количества жизненных ситуаций и от сделанных ранее выводов. Значит, всё зависит только от нас самих.

Наши ошибки – наше богатство

Моему шестилетнему сыну предстояло посещение зубного врача, и он явно дрейфил. Решил подбодрить сына: «Тима, скажи: я – чемпион!» Тима в ответ: «Пап, да что-то не очень я чемпион». «Тима, ты вспомни, мы же побеждали, и скажи: я чемпион!» – «Я – чемпион!» Очень важно иметь опыт побед, а он у нас уже был в разных ситуациях – что здорово формирует характер.

Сын недавно пропустил урок по музыке, заигравшись с мальчишками, и жена заставила его пойти к учителю, попросить прощения и договориться о дополнительном занятии. Он долго сопротивлялся, явно переживал стресс по этому поводу, но всё же на следующий день пошёл и договорился – победил себя и сделал соответствующие выводы, что не нужно доводить ситуацию до стрессового состояния, потому только труднее её разрешить. Так какова наука от ошибок? Ошибаться – это нормально, ошибки случаются, но их можно избежать и в любом случае ошибки следует исправить. Хорошо, если уже в детстве формируется поведенческая модель, в соответствии с которой мы доводим дело до конца, не сдаёмся при возникновении трудностей, с уверенностью говорим себе: «Я могу!»

Пропорции успеха

Оглянитесь на свою жизнь, будьте честными и, если у вас мало доведённых до логического конца или логического перехода проектов, значит, вам предстоит ещё много работы над своим отношением к жизни. А попробуйте как вариант заключить с самим собой договор: **«Я начинаю дело и хочу видеть конкретные результаты, когда закончу дело – ни при каких обстоятельствах не останавливаюсь, обучаюсь в процессах, развиваюсь в специализациях из года в год»**. На самом деле, одно из главных условий успеха – не остановиться, не бросить дело на половине пути, о чём мы уже с вами говорили в начале книги: терпи и не сдавайся.

Эдисон сказал, что его изобретения – это 99% потения и только 1% вдохновения. Один успешный, богатый человек на вопрос «Как стать успешным?» ответил: «Работайте 10 лет по 12 часов в день, и вы будете очень уважаемым человеком». Это значит, что **вас ничто не должно остановить в продвижении к успеху на протяжении как минимум 10 лет самоотверженного труда в одной выбранной вами сфере деятельности!** Если вы сами не будете давать себе слабину, проявляя упорство, – уже обречены на успех.

Если же меняете деятельность – нет системы, то и результата не будет никогда. Например, может ли спортсмен стать

олимпийским чемпионом, если он то одним видом спорта занимался, то другим, то третьим? Он может получить посредственные результаты везде. Прежде всего сконцентрируйтесь, хорошо подумайте, выберите направление и включитесь, как говорится, на полную катушку. В процессе вас ждут обязательные препятствия, не стыковки и прочие организационные недоразумения. Но не останавливайтесь, вам по силам их 24 преодоление, заодно и опыт получите. Наоборот, помогайте другим преодолевать препятствия, являясь для них примером, ведь это лучшее самообучение. Создавайте опыт и фиксируйте его, награждая и поощряя себя за каждое пройденное испытание. Как бы вы хотели себя наградить? Сложный вопрос, поэтому награждайте тех, кого поднимаете: людям важны подтверждения того, что они чемпионы, они всегда хотят знать, что стали победителями.

А что, если кризис?

Однажды мои ошибки стали причиной банкротства с минусом в шесть нулей. Вы представляете моё состояние? Тогда мне по настоящему хотелось всё бросить, так как сил не было просыпаться с мыслью, что я банкрот, и казалось, что единственный выход – это расписаться в своей несостоятельности и никчемности, сказать всем «простите», и гори оно всё синим пламенем. Помните притчу, когда ангел удрученно записывал, что говорил человек о своей плохой жене, теще, детях, работе, жизни, себе и удивлялся странным запросам человека, расстраиваясь, что придётся все эти глупости людские выполнять.

Тогда, на самом пике кризиса, я предпринял несколько шагов. Во-первых, я поменял настроение, черпая силы в молитвах Богу. Во-вторых, я сконцентрировал внимание на достижении результата, сведя на нет ошибки. В-третьих, стал системно анализировать ежедневный рабочий цикл. В-четвёртых, я зажигал видением всех, кто работал на моём предприятии и в результате в течении двух лет я отдал все долги, через четыре года продал бизнес как действующую бизнес-модель за цифру с шестью нулями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.