

Kontakt wzrokowy i czytanie twarzy w pracy

Uwielbiam widzieć różne wyrazy w oczach osoby. Myśli przechodzące przez umysł innej osoby są tak łatwo odczytywane w sposobie poruszania się oczu (i oczywiście reszty twarzy). Oczy nie są niezbędną metodą komunikacji, po prostu przyjemną metodą dla tych, którzy je lubią. To powiedziawszy, jeśli widzisz „nic” w oczach osoby, możesz uwierzyć, że możesz pominąć tę sekcję. Proszę nie. Oczy są potężnym narzędziem komunikacji i nawet bez takiego zamiaru możesz wpaść w poważne problemy, jeśli nie podejmiesz wysiłków, aby skutecznie komunikować się w pracy. Twoje oczy mogą wydawać się „ruchome”, powodując, że ludzie nie ufają ci lub mogą obwiniać cię, gdy coś pójdzie nie tak. Możesz zostać obwiniony o molestowanie seksualne, jeśli zbyt długo wpatrujesz się w niewłaściwe miejsce. Mam nadzieję, że te powody skłonią Cię do dalszej lektury.

Najlepsza praktyka 3: Kiedy mniej znaczy więcej

Kiedy masz trudności z interpretacją wyrazu twarzy, pierwszą i najłatwiejszą rzeczą do zrobienia jest dokładniejsze przyjrzenie się twarzy w poszukiwaniu wskazówek. Niestety dla tych, którzy mają trudności z czytaniem z twarzy (albo za dużo, albo za mało informacji), wpatrywanie się jest naturalnym sposobem zdobywania informacji. Ludzie na ogół nie lubią się gapić. Jeśli ktoś każe ci „przestać się gapić”, istnieje wiele sposobów, aby to osiągnąć i nadal robić to, co musisz (studuj i ucz się).

1. Liczyć. Spójrz na twarz osoby i policz do trzech. Zerknij w niebo, ścianę, biurko, cokolwiek, a potem spójrz ponownie. Raz, dwa, trzy, odwracają wzrok. Możesz odwrócić wzrok albo podczas rozmowy, albo podczas rozmowy. Oba są równie ryzykowne.

2. Kiedy osoba odwróci wzrok, skorzystaj z okazji, aby spojrzeć jej w twarz. Kiedy na ciebie patrzą, poczekaj sekundę, a potem również odwróć wzrok. Jest to rodzaj tańca, który łądzi ciężar pełnej rozmowy wzrokowej.

3. Naśladuj ich mimikę. Kiedy podniosą brwi, unieś też lekko swoje. Kiedy się uśmiechają, uśmiechaj się też. To świetny sposób na synchronizację z osobą, z którą rozmawiasz. Ludzie z neurotypowymi mózganiami robią to bez zastanowienia. W rzeczywistości tworzy więź między dwojgiem rozmawiających ludzi, jeśli widzą, jak druga osoba odzwierciedla ich ekspresję. Uważaj, aby nie kopiować dokładnie. Naśladuj większość wyrazów w łagodniejszy, mniej „głośny” sposób, a może się okazać, że Twój koledzy traktują Cię bardziej jak kolegę z zespołu.

4. Przyklej delikatny uśmiech na twarzy. Pewna kobieta z autyzmem powiedziała: „Praktykowałam to, podciągając kąciki ust i trzymałam je tam. Kiedy poczułem mięśnie twarzy, mogłem go napiąć, kiedy tylko chciałem”. Jedynym wyrazem twarzy, który najprawdopodobniej wpędzi Cię w kłopoty (kiedy nie możesz czytać lub odpowiedzieć na wyraz twarzy innej osoby), jest uśmiech. Wyciszony, delikatny uśmiech to dobry pomysł. Ani duży uśmiech kota z Cheshire, który zwróci na ciebie uwagę, ale łagodny, spokojny, ogólnie radosny uśmiech.

Ostrzeżenie: Jeśli zauważysz, że wpatrujesz się w kogoś, kto do ciebie mówi, możesz pomyśleć, że spoglądanie na różne części twarzy „przerwie” wpatrywanie się na tyle, aby zmniejszyć problem. Bynajmniej. Kiedy dwoje ludzi czuje romantyczny pociąg, jednym z kluczowych „podniecających się” jest zerkanie z jednej części twarzy na drugą: z policzków, ust, oczu... Najwyraźniej tak właśnie ludzie znajdują odpowiednich partnerów – dzięki dając pełny przegląd struktury kości danej osoby, cech genetycznych i tak dalej. To zdecydowanie nie jest coś do zrobienia w pracy. Kiedykolwiek. Badając twarz osoby w poszukiwaniu wskazówek do wiadomości, którą przekazuje, spróbuj albo odwrócić wzrok między każdą obserwacją innej cechy, albo spróbuj spojrzeć na całą twarz naraz, nie poruszając własnymi oczami, ale pamiętając o tym, kim jesteś widzenie. W końcu wiedz, że kontakt wzrokowy jest

trudny. Istnieje wiele aspektów spojrzenia oko w oko jako formy komunikacji, które naukowcy wciąż odkrywają i dopiero teraz się uczymy. Przyszłość przyniesie nam jeszcze więcej informacji na temat kontaktu wzrokowego.

Najlepsza praktyka 4: Relaksowanie oczu - wyciszanie twarzy

Jeśli patrzenie komuś w oczy jest przytłaczające i nie przyniesie żadnych korzyści ze zmuszania się do przeciążenia, nie rób tego. Jesteś osobą dorosłą i masz wolną wolę. Jeśli ktoś karze za brak kontaktu wzrokowego na tym etapie życia, może to być obraźliwa prośba. Istnieją sposoby radzenia sobie z przytłaczającym kontaktem wzrokowym, ale zmuszanie się do pogrążania się w przeciążeniu nigdy nie powinno być opcją. To powiedziawszy, to fajna premia, aby móc bez trudu patrzeć na czyjąś twarz. Ludzie lubią, kiedy na nie patrzysz. Z jakiegoś dziwnego powodu (powód, który nie ma większego sensu dla mózgu z zespołem Aspergera) kontakt wzrokowy sprawia, że ludzie czują zaufanie, ciepło i dobre uczucia. Ludzie są dla ciebie miłsi, gdy zapewniasz im odpowiedni kontakt wzrokowy. Korzyści są często warte wysiłku. Jak więc to zrobić, aby nie czuć, że tracisz kontrolę? Jedna sztuczka polega na „wyciszeniu” twarzy, minimalizując ilość informacji, które otrzymujesz w sytuacji, w której należy nawiązać kontakt wzrokowy. Minimalizując dane wejściowe, minimalizujesz ryzyko przeciążenia. Kilka potencjalnych rozwiązań, zaczynając od tych najbardziej oczywistych, a kończąc na najbardziej efektywnych, wartościowych rozwiązaniach dla miejsca pracy, znajdziesz tutaj:

Rozwiązanie 1. Spójrz blisko ich oczu. Leo patrzy na czoła ludzi. Próbował patrzeć na brwi ludzi, ale „wyglądają jak tańczące gąsienice, a ja często uśmiechałem się lub śmiałem niewłaściwie”. Czoło marszczy się, podnosi i obniża z różnymi wyrazami, ale generalnie jest to bezpieczne miejsce.

Rozwiązanie 2. Spójrz na część ich ciała, która jest właściwie pusta. Judy patrzy na szyje lub obojczyki ludzi. Pamiętaj, że ważne jest, aby nigdy nie patrzeć niżej niż szyja w środowisku pracy. Patrzenie na klatkę piersiową jest jawnym gestem seksualnym i można je łatwo zinterpretować jako molestowanie seksualne.

Rozwiązanie 3. Odwracaj wzrok często, jak opisano w poprzedniej najlepszej praktyce. To moja ulubiona rada, ponieważ buduje tolerancję. Pozwala zwiększyć zdolność patrzenia komuś w oczy.

Rozwiązanie 4. Nie patrz w ogóle. Działaj w rozproszeniu. Bądź „zajęty czymś”. Jeśli to jest najlepsze, co możesz zrobić, to jest najlepsze, co możesz zrobić. To ulubieniec Daniela, który obecnie pracuje w rządowym laboratorium wraz z laureatami Nagrody Nobla i błyskotliwymi naukowcami. Ta strategia działa dla niego głównie dlatego, że stał się bardzo dobry w robieniu tego dobrze. Przy pierwszej próbie możesz napotkać problemy. Jeśli osoba pyta „Czy słuchasz?” możesz odpowiedzieć: „Koncentruję się na tym, co mówisz; Po prostu muszę to zrobić. Trwać.” Kontynuuj sortowanie dokumentów lub rób to, co robiłeś rękami, podczas gdy osoba mówi. Spoglądaj od czasu do czasu, ale w większości nie zwracaj sobie głowy patrzeniem, gdy masz ręce zajęte czymś innym.

Rozwiązanie 5. Pozwól oczom się zaszkląć. Jeśli jeszcze się tego nie nauczyłeś, posiadanie tej umiejętności jest bardzo cenne. Dzięki różnym źródłom informacji (teksty psychologiczne, teksty dotyczące rozwoju dziecka itp.) można się dowiedzieć, że gdy oczy zaszklwią się, osoba często myśli o czymś innym. Możesz otrzymać komentarze takie jak „Czy słuchasz?” jeśli nie używasz dobrze tej techniki. Aby dowiedzieć się, jak zaszkląć oczy, spójrz na kogoś, kto nie dba o to, czy na nie patrzysz. Teraz pomyśl o czymś, o czym naprawdę lubisz myśleć. Dla mnie byłoby to wspomnienie kraju, do którego podróżowałem w interesach. Dla mojego męża z AS byłoby to programowanie. Myślał o konkretnym błędzie, który próbuje naprawić, a jego oczy widziałyby kod, czytając wiersz po wierszu.

Kiedy już wiesz, jak zaszkląć oczy, widząc coś innego niż to, co masz przed sobą, poćwicz to, pokazując fizyczną postawę i wyraz twarzy kogoś, kto słucha. Przy odrobinie wysiłku możesz być w tym bardzo dobry

Opis od Michaela:

Odprężam oczy. Już nie widzę tej osoby, ale patrzę na jej twarz, cóż, tak naprawdę nie patrzy… Wskazuję na nią oczy, co jakiś czas kiwam głową, a jeśli to, co mówią, jest interesujące, trochę słucham. Od czasu do czasu odwracam wzrok, żeby nie wyglądało na to, że się gapię. Jeśli chcę, żeby przestali mówić, lekko kiwam głową, a potem mówię: „Och, dostaję telefon. Chwileczkę. Wyciągam telefon z kieszeni, uśmiecham się ładnie do rozmówcy i odsuwam się od rozmowy. Miło wiedzieć, że nigdy nie utknę w rozmowie z kimś.

Faktem jest, że większość rozmów w pracy nie jest właściwie potrzebna. Osoby neurotypowe często lubią rozmawiać dla samego mówienia, ze względu na emocjonalne połączenie, które uzyskują, gdy coś ci komunikują. Masz luksus, że nie potrzebujesz tego połączenia. Poniższy epigraf wyjaśnia, dlaczego niektóre osoby neurotypowe mogą angażować się w rozmowę:

Najszczęśliwsza rozmowa to taka, z której nic nie jest wyraźnie pamiętane, ale ogólny efekt przyjemnego wrażenia. -Samuel Johnson

Pamiętaj, że bardzo ważne jest, aby najpierw ustalić, czy dana osoba zamierza przekazać coś, o czym musisz wiedzieć. Jeśli jest to coś ważnego, być może rozważ następną strategię – unikanie kontaktu wzrokowego – ponieważ uwolni to mentalną przestrzeń potrzebną do przetwarzania tego, co mówi dana osoba. Możesz użyć unikania kontaktu wzrokowego:

1. Kiedy wiesz, że kontakt wzrokowy cię przeciąży.
2. Kiedy osoba, która z tobą rozmawia, ma dla ciebie ważne informacje i musisz poświęcić całą swoją uwagę (a możesz poświęcić pełną uwagę tylko unikając kontaktu wzrokowego).
3. Kiedy po prostu nie masz na to ochoty.

Dobrym pomysłem jest również unikanie od czasu do czasu kontaktu wzrokowego. Nie zawsze, ale czasami (aw niektórych środowiskach pracy często tego unikaj). To świetna taktyka w miejscu pracy. Dlaczego unikanie kontaktu wzrokowego od czasu do czasu miałoby być „świetne”? Ponieważ w prawie każdym miejscu pracy szefowie cenią wydajnych pracowników, którzy koncentrują się na wykonywaniu swojej pracy. Najlepszym sposobem na osiągnięcie sukcesu zawodowego jest bycie wydajnym, skoncentrowanym pracownikiem, który jest bardziej oddany zadaniu niż rozmawianiu z ludźmi. Chociaż nie jest tak w każdej sytuacji w pracy, jest to solidna ogólna zasada. Jako pracodawca mogę ręczyć za to, że najszybciej promuję pracowników, którzy wydają się najbardziej skoncentrowani. Rozważ doświadczenie Stewarta jako pracownika:

Moi szefowie zawsze mnie lubili i myślę, że to dlatego, że ograniczam rozmowy do minimum, nawet z szefem. Nie rozpraszają mnie ludzie, którzy próbują zwrócić moją uwagę. Jeśli nie patrzę na nich lub nie odwzajemniam rozmowy tak, jak chcą, dość szybko się zamykają. Czasami myślą, że jestem zrzędą, ale nadrabiam to dobrą pracą, która ułatwia im pracę. Utrzymuję nawet rozmowy związane z pracą do absolutnego minimum. Ludzie kondensują to, co mówią, kiedy wiedzą, że ledwo słuchasz, a jeśli nie nawiązujesz kontaktu wzrokowego, to ledwo słuchasz. Wszystkie te rozmowy, które ludzie prowadzą w pracy, to w większości strata czasu.

Stewart często otrzymuje podwyżki, a każdy przegląd pracowników odnotował jego poświęcenie. Było to w dużej mierze spowodowane unikaniem kontaktu wzrokowego! Co za korzyść! Zespół Aspergera

ma zalety, które mogą dobrze przełożyć się na wysoko płatną, wysoce satysfakcjonującą karierę zawodową.

Słowo ostrzeżenia

Zwróć uwagę, że aby odnieść sukces w niektórych karierach, kontakt wzrokowy, rozmowy na korytarzu i „hobnoowanie” z kolegami są tym, co daje Ci podwyżki. Być może te konkretne miejsca pracy nie pasują do kogoś, kto ma umiejętności w innych dziedzinach. Kolejny potencjalny aspekt unikania kontaktu wzrokowego, który pomoże ci uniknąć problemów - kiedy unikasz kontaktu wzrokowego, rób to w sposób pewny siebie, z wyprostowanymi ramionami i rozluźnioną resztą ciała. Jeśli unikasz kontaktu wzrokowego w podejrzany sposób (zgarbione ramiona, napięte mięśnie, spanikowany wyraz twarzy), to unikanie kontaktu wzrokowego spowoduje więcej problemów, niż gdybyś podjął wysiłek w pierwszej kolejności. Kiedy chcesz uniknąć kontaktu wzrokowego, upewnij się, że twoje ciało jest spokojne i pewne siebie, aby unikanie kontaktu wzrokowego było interpretowane po prostu jako zaabsorbowanie zadaniem związanym z pracą. Dla niektórych osób z ZA twarz jest przytłaczającą mapą ruchu i pozycji, która nie ma większego sensu. Dla innych twarz jest pusta. (W środku znajduje się neurotypowe, łatwe zrozumienie mimiki.) Właśnie sprawdziliśmy, co robić, gdy twarz jest przytłaczająca. Przyjrzyjmy się teraz, co zrobić, jeśli twarz nie daje żadnych informacji lub nie podaje niewystarczającej informacji.

Najlepsza praktyka nr 5: Trening oczu – mapowanie pustej twarzy

A jeśli wszystko, co widzisz, to pusta twarz? Kiedy pytam żony „Spójrz na moją twarz. Co widzisz?” zwykle odpowiada: „Nic”. Istnieją dwa udokumentowane schorzenia, które zakłócają zdolność osoby do czytania twarzy. Pierwszym z nich jest prozopagnozja, inaczej zwana ślepotą na twarz. Jest to zwykle spowodowane ostrym uszkodzeniem mózgu, ale naukowcy zaczynają odkrywać, że może być również wrodzony. Dotyka około 2,5 procent populacji. W przypadku ślepoty twarzowej część mózgu, która rozróżnia różne cechy twarzy, nie działa. Osoba z pełną ślepotą na twarz nie będzie w stanie zidentyfikować wieku, rasy ani innych szczegółów tożsamości twarzy danej osoby. Osoba ze ślepotą na twarz będzie zależeć od wskazówek, takich jak ubranie, włosy, głos lub inne szczegóły, aby zidentyfikować osoby - zarówno nieznanym, jak i osoby, które widzą na co dzień. Casey, młody mężczyzna z AS, miał trudny początek, kiedy zaczynał swoją pierwszą pracę. Zraził kilka osób, które mogły mu bardzo pomóc w pracy. Trzeciego dnia pracy trener Casey zapytał go: „Dlaczego zachowujesz się dziwnie, jakbyś spotykał mnie po raz pierwszy?” Casey, który w tym czasie nie wiedział o ślepcie na twarz, obwiniał własną głupotę, sądząc, że jest nieuważny i nieostrożny, a nie ślepy na twarz. Istnieje podobny rodzaj ślepoty zwany ślepotą umysłową, odkryty przez Simona Barona-Cohana. Ślepotą umysłową jest powszechnie definiowana jako niezdolność do rozpoznania, że inna osoba ma umysł oddzielony od twojego. To powoduje, że osoba niewidoma ma ogromne trudności w odgadnięciu odpowiedzi w komunikacji społecznej. Niezależnie od tego, czy jest to spowodowane ślepotą na twarz, ślepotą umysłu, czy też po prostu słabością w rozpoznawaniu mimiki, część mózgu, która pomaga w tych spostrzeżeniach, po prostu nie jest aktywowana u wielu osób z ZA. Nie jest to usterka sama w sobie – istnieją inne umiejętności aktywowane z ZA, które nie są aktywowane u większości ludzi. To kompromis. O ile nie powoduje to niemożliwych do pokonania trudności w pracy, być może pomocne byłoby wykonanie klasycznych trzech kroków:

1. Rozpoznaj to.
2. Znajdź rozwiązania lub je zaakceptuj.
3. Kontynuuj pracę.

Jeśli chcesz „zaakceptować to” i „kontynuować swoją pracę”, możesz użyć następujących zwrotów z osobami, z którymi pracujesz:

„Przepraszam, ale nie czytam z twarzy tak dobrze, jak większość ludzi. Czy możesz wyrazić się jaśniej słowami, których używasz?”

lub

„Dziękuję za wyjaśnienie tego, ale słyszę słowa o wiele częściej niż inne sygnały. Czy możesz być bardzo bezpośredni w swoich słowach, abym mógł w pełni zrozumieć, co mówisz?”

lub

„Nie jestem pewien, co mówisz, ale mogę powiedzieć, że czegoś mi brakuje. Czy możesz być bardzo bezpośredni w tym, jak to mówisz?”

Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak czytać mimikę, uwierz w to, że powstaje wiele zasobów, aby pomóc nam wszystkim, JAK lub nie, czytać twarze, co z kolei pomaga nam czytać w myślach. Im więcej możemy zrozumieć, co jest w umyśle danej osoby, im więcej możemy zrozumieć, co jest w umyśle danej osoby, tym więcej możemy zrozumieć, co musimy robić w pracy. Obecnie nowy grunt przełamuje System Kodowania Działań Twarzy, FACS, opracowany przez Paula Ekmana. Jest to kliniczny sposób odczytywania mimiki twarzy, umiejętność, która ma kluczowe znaczenie dla większości komunikacji osobistej. Książka jest dość droga, ale możesz się sporo dowiedzieć, przeszukując <http://face-and-emotion.com> i inne witryny, które pomagają nam zrozumieć wyraz twarzy. Kiedy nauczysz się tego na pamięć, będziesz miał o wiele lepsze zrozumienie tego, co dana osoba ma na myśli, ale możesz przegapić wiadomości, które pojawiają się, gdy dana osoba jest w konflikcie; to znaczy, gdy ktoś mówi jedno, ale ma na myśli coś innego. Na przykład dana osoba może wykazywać frustrację na twarzy, ale mówić o kimś, kogo rzekomo lubi w pracy. Widzenie kontrastu między dokładnymi emocjami poprzez wyraz twarzy, ponieważ bezpośrednio nie zgadza się ze słowami, może być mylące. Ludzie są skomplikowani. Jednym z charakterystycznych objawów ZA jest unikanie wzroku. U jednego z dzieci unikanie wzroku było oczywiste od dzieciństwa. Jego pierwszy pediatra powiedział: „Nigdy nie widziałem, żeby dziecko walczyło tak, by nie patrzeć na swoją matkę, ani na mnie”. Chociaż unikanie wzroku może pojawić się od urodzenia, wierzę, że unikanie wzroku może rozwinąć się jako strategia przetrwania w trudnych warunkach. Używany wystarczająco często, staje się nawykiem. Jeśli jesteś ślepy na twarz i masz trudności z nauką czytania twarzy, być może uważasz się za szczęściarza. Kiedy nic nie widzisz na twarzy osoby, jest to w rzeczywistości łatwiejsze niż wtedy, gdy twarz osoby jest przytłaczająca. Jest to łatwiejsze, ponieważ:

1. Rozmowa to coś więcej niż tylko wyraz twarzy.
2. Mimika ludzi często nie zgadza się z tym, co mówią. Ta ślepotka pozwala ci nie widzieć, jak nieuczciwi mogą być ludzie wobec innych, a nawet wobec samych siebie.
3. Możesz kontrolować, ile chcesz zobaczyć. Jeśli chcesz podjąć wysiłek, aby kogoś przeczytać, możesz dalej próbować. Jeśli chcesz, aby ta forma komunikacji była cicha, to też w porządku.

Aby nauczyć się rozpoznawania twarzy, istnieje wiele podejść. Możesz uczyć się za pomocą systemu kodowania akcji twarzy lub wyszukiwać w Internecie „mimikę twarzy”. Jeśli szukasz obrazów „wyrazu twarzy”, powinieneś znaleźć nieskończenie zabawne narzędzie edukacyjne. Cóż, może nie jest to dla ciebie zabawne, ale im lepsze rozpoznawanie twarzy, tym ciekawsze będzie zorientowanie się, co mówią ludzie z ich twarzami. Wiele osób z autyzmem, z którymi rozmawiałem, zgadza się, że czytanie

mimiki twarzy może być zabawną grą : „Widzisz tamtego mężczyznę? Jest naprawdę zły, ale stara się być miły... Widzisz, jak zaciska szczękę, a mimo to się uśmiecha? Niezależnie od tego, czy chcesz korzystać z tej umiejętności, czy nie, ważne jest, aby mieć podstawową wiedzę na temat przetrwania w miejscu pracy (chyba że pracujesz w domowym biurze lub w innej karierze samotnej). Na przykład:

- Kiedy skóra między brwiami jest pomarszczona i napięta, osoba jest zła.
- Kiedy brwi są uniesione, osoba jest zaskoczona lub zaniepokojona.
- Kiedy szczęka jest zaciśnięta (często widać to pod skórą policzków), osoba jest napięta lub zestresowana.
- Kiedy kąciki ust się podnoszą (a czasami gdy odwracają się u osób z uśmiechem do góry nogami) osoba się uśmiecha, ale nie zawsze oznacza to szczęście! Może wskazywać na wiele, wiele innych emocji w zależności od ukształtowania reszty twarzy.

Istnieje wiele książek, które omawiają mimikę twarzy. Dzięki Paulowi Ekmanowi możemy teraz zidentyfikować wszystkie ludzkie emocje w oparciu o jego system kodowania. Jeszcze ciekawsza jest koncepcja mikroekspresji. Mikroekspresje to krótkie, mimowolne mimiki twarzy, które pokazują dokładne wewnętrzne emocje osoby. Często potrafimy dokładnie wykryć emocje u osoby, która nie jest świadomie świadoma ich podstawowego stanu emocjonalnego. Chociaż dogłębne badanie nie jest konieczne, podstawowa wiedza na temat mimiki twarzy jest kluczowa dla osób w karierze, w której koledzy wchodzi w interakcje w rzeczywistej przestrzeni (a nie wirtualnie).

Najlepsza praktyka nr 6: Bez kontaktu z twarzą

Zasada elastyczności

Niektóre prace wiążą się ze znacznym „czasem twarzą w twarz”, a inne nie. Czas na twarz zazwyczaj oznacza ilość czasu spędzonego, gdy konieczny jest odpowiedni kontakt wzrokowy. Na przykład praca jako sprzedawca, kasjer lub kierownik biura będzie wymagała kontaktu z pracownikami i klientami. Niektóre prace wymagają prawie 100 procent czasu twarzą w twarz. Na przeciwległym końcu pola pracy znajdują się stanowiska, które wymagają 0 procent czasu pracy. W moim osobistym gronie przyjaciół znam około tuzina osób z zespołem Aspergera, które wykonują prace, które w ogóle nie wymagają kontaktu z kimś. Jedyną wadą 0 procent pracy twarzą w twarz jest poczucie samotności, ale jeśli jest to wystarczająco dobry kompromis (przeładowanie sensoryczne w handlu), to być może jest to dobry wybór dla ciebie. Jeden przykład: Sarah jest programistką stron internetowych dla firmy, która potrzebuje kogoś, kto „po prostu wykona swoją pracę”. Kierownictwo nie chce zawracać sobie głowy funkcjonalnością serwisu. Po prostu chcą kogoś, komu mogą wysłać czek, który sprawi, że strona będzie działać bez ich wysiłku. Gdy jest to absolutnie konieczne, Sarah komunikuje się ze swoim szefem i współpracownikami za pośrednictwem poczty e-mail i narzędzia do zarządzania projektami, które zapewnia jej synchronizację z poprawkami, które należy wprowadzić. Jest w stanie pozostać w swoim wygodnym środowisku domowym, w którym wszystko jest zorganizowane dokładnie tak, jak lubi. W pierwszych latach pracy w firmie Sarah została poproszona o przybycie na spotkania pracowników. Oczekiwanie na spotkanie sprawiło, że chorowała przez wiele dni. Zadzwoiła chora na pierwsze spotkanie i była tak spóźniona na drugie, że była pewna, że zostanie zwolniona. Po tym spotkaniu wysłała e-mail do swojego szefa, wyjaśniając, że kocha swoją pracę, a spotkania były dla niej trudne do uczestniczenia. zaproponowała, że będzie pracować kilka dodatkowych godzin, wykonując poboczny projekt, którego nikt inny nie chciał robić. zaproponowała to jako rekompensatę za nieodebrane spotkania personelu. Jej szef dostrzegł korzyści dla niego i zgodził się serdecznie. (Jeśli nie masz niechęci do kontaktu wzrokowego, ale chcesz zrozumieć trudności, przeczytaj książkę Look Me in the

Eye Johna Eldera Robisona (2009). Daje ona obraz tego, jak osoba z niechęcią do kontaktu wzrokowego zmagala się z różnymi pracami przez całe życie.) Konkluzja: Oferty pracy, które mają mniej czasu na kontakt, są często bardziej elastyczne. Kiedy pracujesz w biurze, ludzie widzą, co robisz. Jeśli dostaniesz okropnego e-maila od swojego szefa, nie możesz mieć krachu. Musisz trzymać się razem. Jeśli doświadczasz przeciążenia sensorycznego, nie możesz stymulować, aby się uspokoić. Nawet jeśli masz własne biuro z drzwiami i bez okna, przez które ludzie na korytarzu mogą cię zobaczyć, nadal istnieje możliwość, że ludzie zatrzymają się w twoim biurze, aby zadać przypadkowe pytania, przerywając ci pracę i powodując psychiczne spustoszenie w twojej rutynie. Mój mąż przez lata miał biuro z drzwiami i bez wizualnego dostępu z korytarza. Mimo tej prywatności wciąż był w pogotowiu przez osiem, dziesięć, czasem dwanaście godzin pracy każdego dnia. To dużo czasu, żeby każdego dnia aktywnie starać się być normalnym. Świadomie próbował przesunąć swój harmonogram do pracy po tym, jak wszyscy odeszli, aby mieć przynajmniej trochę czasu w biurze, kiedy nie był „w pogotowiu”. Pracując w domu, masz znacznie większą elastyczność. (Dotyczy to tylko spokojnego, cichego otoczenia domowego, które możesz dostosować do swoich potrzeb.)

Jeśli uda ci się znaleźć zawód, który pozwoli ci pracować z domu lub w całkowicie prywatnym środowisku, to cała ta część diagnozy może zostać zignorowana, przynajmniej dla celów kariery. Jeśli uważasz, że najlepiej pracowałbyś, mając 0 procent czasu twarzą w twarz, najpierw zadaj sobie pytanie:

1. Czy masz dostępną przestrzeń w domu lub innym miejscu, którą mógłbyś wykorzystać jako wygodną przestrzeń biurową? Czy byłbyś w stanie efektywnie skoncentrować się na swojej pracy? (Omówiono w poprzedniej sekcji na temat funkcji wykonawczych).
2. Czy potrafisz pracować nad czymś od początku do końca bez kogoś, kto będzie cię pilnował? (Również omówione w części poświęconej funkcji wykonawczej.)
3. Czy wiesz, gdzie znaleźć pracę, która będzie dla Ciebie pracować? (Omówiono poniżej.)

Telepraca stała się modą w latach 80. i 90., ale w 2000 r. była środkiem oszczędnościowym, a teraz, w 2010 r., stała się powszechnym rozwiązaniem dla wszystkich zaangażowanych stron: pracodawcy, pracownika i środowiska, na które ma wpływ osoby dojeżdżające do pracy. Praca w odległym biurze (telepraca) została przyjęta na tak szeroką skalę, że istnieje wiele „wirtualnych firm”, które zatrudniają wyłącznie pracowników telepracujących. Kiedy potrzebne są spotkania, wybierają kraj i tam mają spotkanie. Jednym z przykładów jest firma Canonical zajmująca się oprogramowaniem open source. Wszyscy pracownicy pracują z domu (lub gdziekolwiek chcą), więc spotkania firmowe odbywają się między innymi w Pradze, Barcelonie, Sewilli, Brukseli i Dallas w Teksasie. Tylko okazjonalne spotkania mogą być opłacalnym i przyjemnym sposobem na prowadzenie firmy. Wiele prac telepracujących jest dostępnych dla tych, którzy chcą zrobić wszystko, aby je zdobyć.

Najlepsza praktyka 7: Budowanie umiejętności dla Ultimate

Elastyczność — odciążenie przy pracy osobistej

Jak budujesz umiejętności potrzebne do pracy w telepracy? Prawie wszystkich umiejętności można się nauczyć, korzystając z zasobów online. Eksperti samoucy są często najbardziej kompetentnymi i wykwalifikowanymi pracownikami. Oczywiście mają motywację do samodzielnego rozwiązywania problemów. (To powiedziawszy, istnieją pewne zawody, takie jak prawnicy i profesorowie, które wymagają wyższego stopnia naukowego.) Zanim zniechęcisz się, że nie będziesz w stanie samodzielnie nauczyć się umiejętności na wysokiej klasy profesjonalnej pracy, przeczytaj poniższą historię osobistego przyjaciela. Jest wyraźnym przykładem tego, jak można budować karierę niezależnie od okoliczności lub ograniczeń. Matt dorastał w trudnym domu. Jego ojciec często był agresywny. Jego

matka często brała narkotyki. Kiedy Matt miał 14 lat, udało mu się zdobyć sędziego, który przyznał mu emancypację. Aby to zrobić, inna osoba dorosła musiała przyjąć odpowiedzialność za Matta. Ojciec przyjaciela Matta wypełnił i przez krótki czas Matt był bezpieczny. Matt nie był w stanie utrzymać relacji ze swoim przyjacielem, a Matt wkrótce stracił swojego „rodzica”, którego nakazał sąd. Matt był teraz bezdomny, bez rodziny i na ulicy. Był „dobrym dzieciakiem”, który zmagął się z ciężkim życiem. Przez jakiś czas Matt mieszkał w bibliotece w godzinach otwarcia, dostawał jedzenie ze szkolnych koszy na śmieci i spał w nocy w ukrytym kącie za budynkiem szkolnym. Ale pewnej nocy znalazł go strażnik i Matt został wyrzucony ze szkoły. Matt próbował wyjaśnić swoją sytuację, ale personel szkoły nie mógł przejrzeć jego niezręczności społecznej. Jego brak zdolności do komunikowania swojej sytuacji wyraźnie wyglądał w ich oczach podejrzanie. Podobnie jak w przypadku wielu osób z ZA, niezdolność Matta do powiedzenia właściwych rzeczy spowodowała, że ludzie go źle ocenili. Teraz w wieku 15 lat Matt był nie tylko bezdomny i bez rodziny, ale także bez szkoły, zupełnie bez wsparcia. W tym kluczowym momencie zwrotnym w jego życiu, w czasie, gdy Matt mógł być całkowicie pokonany przez nienawiść do samego siebie za niezdolność do pokazania ludziom, że jest dobrym dzieckiem, zamiast tego skupił się na budowaniu udanej kariery. Matt spędził tydzień ucząc się różnych umiejętności technicznych na komputerach w lokalnej bibliotece. Matt stworzył dla siebie CV, wymieniając umiejętności, które, jak wiedział, może szybko rozwinąć. Matt przesłał swoje CV do kilku lokalnych firm technologicznych, wszystkie w zasięgu spaceru, ponieważ nie miał nawet roweru. Ponieważ Matt był wysoki jak na swój wiek i miał już zarost, stosunkowo łatwo było mu sprawiać wrażenie młodego, wykształconego na uniwersytecie, maniaka, znacznie starszego niż był w rzeczywistości. Matt pracował i uczył się 18, czasem 19 godzin dziennie, aby dowiedzieć się, jak zrobić to, do czego został zatrudniony. Matt spał kilka przecznic od pracy. W jego słowach: „Pięc lub sześć godzin snu to dużo, gdy musisz się ukryć, gdzie nie znajdą cię żadne psy, policja ani przechodnie”. Po otrzymaniu pierwszej wypłaty Matt mógł zacząć szukać pokoju do wynajęcia. Matt został oficjalnie wprowadzony do świata pracy dorosłych w wieku zaledwie 15 lat. Czas, który Matt spędzał jako pracownik biurowy, był dla niego trudny, ale ponieważ zawsze przechodził od jednego problemu komputerowego do drugiego, zapewniając wsparcie techniczne dla w całym biurze, nikt w biurze nie był w stanie zauważyć jego anomalii w wystarczająco znaczącym stopniu, aby miało to negatywny wpływ na pracę Matta. Matt przechodził od jednej pracy do drugiej, powoli rozwijając talenty i umiejętności potrzebne do pracy niezależnie od domowego biura. Teraz, gdy Matt jest w swoim osobistym biurze domowym, w końcu czuje spokój i szacunek do samego siebie, których zawsze pragnął. Historia Matta jest skrajnym przykładem i mam nadzieję, drogi czytelniku, że nie miałeś podobnego doświadczenia. Surowość doświadczenia Matta dobrze pokazuje, jak dana osoba może zbudować błyskotliwą karierę, koncentrując się na tym, co może zrobić, a nie skupiając się na przeszkodach. Gdyby Matt skupił się na przeszkodach, jest bardzo prawdopodobne, że zostałby na ulicach. Jego życie niewątpliwie poszłoby znacznie mniej szczęśliwą ścieżką. Dziedzina, która umożliwia najłatwiejsze wejście do budowania bardzo wartościowych umiejętności, jest dziedziną rozwoju Linuksa. Możesz „pracować” jako pisarz, programista, projektant, naprawiający błędy, a nawet po prostu ktoś, kto używa oprogramowania i znajduje błędy. Kiedy pracujesz nad oprogramowaniem, poświęcasz swój czas na ochotnika i robisz wszystko, co możesz, kiedy tylko możesz. Pracujesz z wieloma innymi wolontariuszami. Możesz umieścić go w swoim CV jako przeszłe doświadczenie. Jeśli Twój zespół wolontariuszy ukończy pełny projekt, możesz wymienić to jako osiągnięcie. Pracodawcy tacy jak ja często patrzą na dziedzinę Linuksa, aby znaleźć ludzi, którzy już najwyraźniej pasjonują się budowaniem swoich talentów. Krótkie wprowadzenie do tego, jak działa dziedzina Linuksa: Na początku lat 90. Linus Torvalds, Fin mieszkający w Szwecji, zaczął pisać jądro. Jądro to kod, który znajduje się w centrum, na początku systemu operacyjnego.

System operacyjny to coś, co sprawia, że komputer działa. Istnieją trzy główne systemy operacyjne, ogólnie określane jako: Apple, Windows i Linux. Trochę więcej tła, aby można było spojrzeć na tę dziedzinę jako całość: W latach 80. Bill Gates, wciąż na studiach na Harvardzie, zaczął od napisania tłumacza języka BASIC. W pewnym momencie udało mu się dostać na spotkanie z IBM. IBM poprosił Billa Gatesa o napisanie dla nich systemu operacyjnego. Bill powiedział, że może to zrobić, więc poszedł do Seattle Users' Group (grupa wolontariuszy, którzy piszą kod dla zabawy pisania kodu), a Bill kupił DOS od grupy. W 1984 Steve Jobs i Steve Wozniack uruchomili pierwsze komputery z systemem operacyjnym Macintosh. W odpowiedzi Bill Gates napisał Windows (system operacyjny pierwotnie oparty na DOS). W 1991 roku Linus po raz pierwszy napisał na forum dyskusyjnym, które zapoczątkowało rozwój Linuksa na całym świecie. Spośród czterech mężczyzn kierujących budową tych systemów operacyjnych, trzech wykazywało łagodne do umiarkowanych cechy autyzmu (wszyscy oprócz Steve'a Jobsa). Wszyscy razem tworzyli konkurencyjne systemy operacyjne. Po co to całe wyjaśnienie? Ponieważ tylko jedna z tych dziedzin pozwala osobom z AS na wejście według własnego uznania, w czasie wolnym i na własnych warunkach. Prawdopodobnie więcej osób z autyzmem kwitnie w rozwoju Linuksa niż w jakiegokolwiek innej dziedzinie sektora technicznego. Być może zaskakujące jest to, że społeczność Linuksa jest jedną z najbardziej wspierających, aktywnych społeczności online. Istnieje jedna zasadnicza różnica między tymi trzema typami komputerów. Każdy system operacyjny ma za sobą unikalną filozofię. Ważne jest, aby wiedzieć, co to jest, abyś mógł zobaczyć, dlaczego pole Linuksa jest dla Ciebie otwarte:

1. Apple zostało zbudowane przez Steve'a Jobsa i Steve'a Wozniacka. Technikiem był Wozniack, często nazywany Wozem. Według moich kontaktów, które pracowały z Wozniackiem, jest „komfortowo geekiem”. To powiedziawszy, Woz opuścił Apple na początku, a teraz firmą kieruje Jobs, ktoś, kto wierzy w ścisłą kontrolę nad rozwojem produktów. Oznacza to, że musisz zostać zatrudniony przez Apple do tworzenia oprogramowania na ich komputery. Jeden z przykładów tego, jak trudno jest dostać się do rozwoju Apple: eksplozja iPhone'a w 2007 roku ostatecznie pozwoliła wielu programistom, projektantom i innym utalentowanym ludziom pisać aplikacje i publikować je w Apple Store za darmo lub na sprzedaż. Na początku niektórzy ludzie robili dobre aplikacje na pisanie pieniędzy. Mój własny syn, programista, próbował stworzyć aplikację na iPhone'a, ale najpierw był za młody. Tylko programiści, którzy ukończyli 18 lat, mogli tworzyć aplikacje dla Apple. Następnie proces zatwierdzania był zbyt długi i zawiły. Nie mógł wnieść wkładu, nie będąc „oficjalnym” programistą. Każdy, kto chciał zostać oficjalnym programistą, musiał dostarczyć poświadczoną notarialnie kopię swojego prawa jazdy, zapłacić znaczną kwotę z góry, zanim jeszcze został zatwierdzony jako programista, i wykonać kilka innych zadań, które wydawały się tylko ugrzęznąć w procesie twórczym. Zanim poznał wszystkie wymagania, nie chciał już programować dla Apple. Z mojego doświadczenia wynika, że ludzie z autyzmem nie lubią skakać przez bezsensowne kółka. Mój syn nie był inny – ścisły i zastrzeżony charakter procesu rozwoju Apple sprawił, że dziedzina ta była mniej atrakcyjna.

2. Microsoft został zbudowany pod osobowością Billa Gatesa. Podczas gdy inni menedżerowie również wykazywali się swoją osobowością, Bill Gates był oryginalnym długoletnim menedżerem najwyższego szczebla. Nie ma obszaru firmy Microsoft, w którym można pracować bez bycia pracownikiem. Nie ma punktu wyjścia do pracy w systemie Windows bez faktycznego zatrudnienia. Z mojego osobistego doświadczenia, począwszy od wczesnych lat 90., znałem różne osoby z autyzmem, które starały się o pracę w Microsoft, ale nie mogły przejść przez rozmowę kwalifikacyjną. Być może Microsoft szukał ludzi inteligentnych i posiadających określony zestaw umiejętności społecznych. Być może mieli ludzi z zasobów ludzkich (nietechnicznych) zatrudniających ludzi na stanowiska techniczne i nie byli w stanie spojrzeć poza dziwactwa geeków, które często towarzyszą dobremu mózgowi programisty. Podejście Gatesa do tworzenia oprogramowania było nastawione na zysk. Wyjaśnił to podczas wywiadu w 1980 roku, kiedy powiedział: „Jeśli coś jest drogie w rozwoju i ktoś nie dostanie zapłaty, to się nie rozwinię.”

Więc decydujesz: czy chcesz, aby oprogramowanie zostało napisane, czy nie?” To przygotowało grunt pod rozwój Microsoftu jako dużej, dochodowej firmy programistycznej, ale nie wszyscy programiści byli motywowani zyskiem.

3. W 1991 Linus Torvalds zamieścił na tablicy dyskusyjnej następującą wiadomość:

Od: torvalds@klaava.Helsinki.fi (Linus Benedict Torvalds)... Robię (darmowy) system operacyjny (tylko hobby, nie będzie tak duży i profesjonalny jak gnu)... To się szykuje od kwietnia i jest zaczynam się przygotowywać. Chciałbym otrzymać informację zwrotną na temat rzeczy, które ludzie lubią/nie lubią... Oznacza to, że w ciągu kilku miesięcy dostanę coś praktycznego i chciałbym wiedzieć, jakich funkcji będzie potrzebować większość ludzi. Wszelkie sugestie są mile widziane, ale nie obiecuję, że je zrealizuję..

Linus był na tyle dalekowzroczny, by wiedzieć, że o wiele przyjemniej byłoby pracować nad kodem od niechcenia bez tworzenia wokół niego finansowej struktury biznesowej. Przez całą swoją karierę powstrzymywał się od budowania imperium finansowego, tak jak to zrobili inni. Pisał kod, ponieważ lubił pisać kod. Prawa autorskie do kodu zostały wkrótce ustanowione, ponieważ na licencji GPL, rodzaj praw autorskich, który wymaga, aby był 1. wolny i 2. otwarty, tj. inne osoby mogą uzyskać dostęp do kodu. Wyeliminowało to znaczną część polityki biurowej i biznesowej z terenu, zapraszając w ten sposób osoby z autyzmem do swobodnego wchodzenia. To był wirtualny wysiłek — bez biura, bez głównej lokalizacji, bez fizycznej lokalizacji. Istniało wiele różnych odmian i podziałów, zwanych „widełkami”. Obecnie istnieje wiele silnych systemów operacyjnych, takich jak Ubuntu, Fedora, Red Hat, Mint itp., które potocznie określa się mianem Linux. Linus Torvalds i Eric Raymond współzarządzają teraz jądrem Linuksa (punkt startowy systemu operacyjnego). Zauważ, że po drodze było wielu, wielu innych współpracowników, z których niektórzy prawdopodobnie byłiby urażeni moim zbytnim uproszczeniem sposobu tworzenia tego typu oprogramowania, ale moim celem w wyjaśnianiu rozwoju wolnego i otwartego oprogramowania jest wyłącznie otworzyć to pole dla czytelników, którzy mogą szukać drogi do pola, które daje im wolność osobistą i zawodową. Linux jest obecnie najpopularniejszym, dobrze znanym terminem, więc jest to termin używany.

System operacyjny Linux jest utrzymywany głównie przez wolontariuszy, ale niektóre firmy, takie jak Red Hat i Canonical (Ubuntu), wyrosły, rozpoczynając odnoszące sukcesy firmy budujące darmowe i otwarte oprogramowanie dla Linuksa. Red Hat nie pozwala wolontariuszom na wnoszenie wkładu w ich pracę, ale Canonical to robi. Firma Canonical dokłada wszelkich starań, aby każdy i wszędzie mógł wnieść swój wkład. Witają nowych współpracowników z otwartymi ramionami. Wiele projektów oprogramowania poszukuje wolontariuszy, którzy pomogą im się rozwijać. Po prostu przechodzisz do trybu online i szukasz projektów, w których możesz mieć swój wkład. Szukaj:

- Wkład w Linuksa
- Wolontariusz, Linux
- Kod Google
- SourceForge
- Wyrzutnia.

Ogólnie rzecz biorąc, inne osoby na tablicach są przyzwyczajone do odpowiadania na pytania, więc nie bój się pytać. Najpierw zrób wszystko, co możesz, aby samemu to rozgryźć, a potem po prostu zapytaj. Istnieje szansa, że czytając ten rozdział zniechęcił Cię osobisty brak wiedzy technicznej. Dobre wieści.

Nie musisz być zaawansowany technicznie, aby pracować w branży technologicznej. Jest wiele rzeczy, które możesz zrobić poza programem. Możesz:

- znaleźć błędy
- edytować dokumentację
- sugerować nowe funkcje oprogramowania
- tworzenie grafiki do projektu
- pomoc przy stronie internetowej projektu
- utrzymywać często zadawane pytania dotyczące dokumentacji Jak to zrobić
- opowiadać ludziom o projekcie lub pisać artykuły do publikacji
- wyślij list lub e-mail z podziękowaniami do programistów
- przetestuj program
- pracować nad wieloma innymi zadaniami, które są odpowiednie dla konkretnego projektu, nad którym pracujesz.

To tylko niewielka lista potencjalnych zadań. Z pewnością jest zadanie, które pasuje do twojego zestawu umiejętności. Proszę nie myśl, że świat technologii i inne zawody na wysokim poziomie są tylko dla ultra-genialnych. Zaufaj mi, nie są. Te pola są pełne ludzi takich jak ty i ja, ludzi z dużą ilością niepełnosprawności, winy i nieudolności. Na przykład mam jedną szczególną wadę, która stawia mnie w poważnej niekorzystnej sytuacji w porównaniu z innymi. W późnych latach dwudziestych doświadczyłem choroby, która wymazała fragmenty mojej pamięci. Pewne rzeczy, które powinny być oczywiste, często wprawiają mnie w zakłopotanie, kompletnie nie mam pojęcia i nie potrafię połączyć kropek w pozornie prostych rozmowach. To jest żenujące. To jest społecznie bolesne. Ale od lat zmuszam tę niepełnosprawność do jak najmniejszej. Popętniam błędy i idę dalej. Mam wybór: mogę skoncentrować się na tej niepełnosprawności i pozwolić, by ograniczała moje wybory zawodowe, albo mogę ją ominąć i skupić się na moich lepszych cechach. Niemal pod każdym względem odniosłem sukces. Nie ma nic znaczącego, co bym zmieniła w mojej obecnej karierze (poza wyższą pensją, która jest chyba powszechnym pragnieniem prawie wszystkich!). Mam stabilną karierę, która pozwala mi na wolność, której pragnę w tym momencie mojego życia. Ponieważ zbudowałem życie jako dyrektor generalny, mogę zatrudniać i zwalniać, jednocześnie budując siłę roboczą, która dobrze ze sobą współpracuje. Mogę stworzyć biuro, do którego lubię przychodzić na co dzień. Jestem w pełni przekonany, że gdybym skoncentrował się na swoich słabościach, nigdy nie odważyłbym się wejść do sektora technologicznego. Mój poprzedni stereotyp był taki, że sektor technologiczny jest dla „inteligentnych ludzi” i „zrównoważonych” ludzi, a nie dla mnie. Ale w sektorze technologicznym jest mnóstwo miejsca dla każdego, kto chce rozejrzeć się za swoją niszą.