

Twoje najcenniejsze cechy

Masz wiele cennych cech. Rozpoznawanie ich i ulepszanie jest jednym z twoich głównych zadań jako osoby dorosłej. Porównajmy dwóch braci, którzy obaj mają łagodne odcienie AS. Theo postrzega siebie jako „wolnego ucznia” i rzadko próbuje czegoś nowego. Rex był również nazywany w szkole „wolnym uczniem”, ale zignorował to, co nauczyciele napisali na jego świadectwie, i zamiast tego skupił się na swoich cennych cechach. Prawdopodobnie możesz się domyślić, że Theo był w niskopłatnej, bezcelowej pracy (pracy, która nie ma nadziei na awans lub podwyżkę), podczas gdy kariera Rexa poszybowała w górę. Na świątecznym rodzinnym obiedzie Rex i Theo przeprowadzili następującą rozmowę (parafraza):

Rex: „Więc Theo, jak tam twoja praca w dzisiejszych czasach?”

Theo: „Dobrze”.

Rex: „Czy myślisz, że pozostaniesz w tej samej pracy przez długi czas?”

Theo: „Tak, oczywiście. Pasuje mi. W porządku.”

Rex: „Ale bracie, masz umiejętności, które naprawdę możesz wykorzystać w lepszej pracy. Na przykład, pamiętasz, jak ty i ja zbudowaliśmy tego zdalnie sterowanego robota w kształcie kota, kiedy byliśmy dziećmi? Do wykonania zewnętrznej powłoki użyłeś różnych materiałów. A kiedy nie mogłem wymyślić, jak sprawić, by nogi działały, to ty to wymyśliłeś. Nigdy nie udało nam się to dobrze chodzić, ale się poruszało. To byłeś ty bracie. Przemysł robotyki przeżywa obecnie boom. Przydałby im się ktoś taki jak ty. Teraz po prostu przewracasz burgery.” (Uwaga: „Flipping burgers” to potoczny termin używany do określenia pracy, w której wykonujesz nieintelektualną, fizyczną pracę, która jest całkowicie zrutynizowana.)

Theo: „Nie przewracam hamburgerów!”

Rex: „Cóż, robisz to samo, co robiłeś dziesięć lat temu. Co się stało?”

Theo: „Hej, wycofaj się. Robię, co mogę.”

Złapałeś te ostatnie pięć słów? Kiedy je usłyszałem, bardzo głośno zabrzmiały w moich uszach. Nadal je słyszę. „Robię, co mogę”. Różnica między tymi dwoma braćmi polega na tym, że jeden zdecydował się skupić na swoich najlepszych talentach, a drugi określił swoje umiejętności (co może zrobić) na podstawie swoich ograniczeń.

Najlepsza praktyka 18: Poznaj swoje mocne strony

W księgowości, zarządzaniu i innych obszarach biznesu istnieje powszechna zasada wiedzy: „Nie możesz rozwijać tego, czego nie możesz zmierzyć”. Jeśli nie znasz swoich mocnych stron, jak możesz zaprezentować je jako wartościowe cechy podczas rozmowy kwalifikacyjnej lub pytania o pracę? podwyżkę? Rozpoznanie swoich mocnych stron może nie przyjść naturalnie komuś, kto nie spędza dużo czasu na introspekcji. To dobrze. Po prostu znajdź sposób na poznanie swoich mocnych stron w inny sposób. Rozpoznanie AS-ności w twoim sposobie bycia w świecie pomoże ci niezmiernie. Czytanie książek takich jak ta i inne pomoże ci uzyskać dalszy kontekst. Zrozumienie, jak działa Twój mózg, jest najcenniejszą rzeczą, jaką możesz zrobić, aby przyspieszyć swoją karierę. Szukaj zrozumienia tego, jak pracujesz i dlaczego pracujesz w ten sposób. W tym kontekście możesz określić swoje mocne strony. Jeśli nie rozpoznasz swoich mocnych stron, nie możesz ich podkreślać w pracy. Kilka anegdotycznych przykładów zastosowania tego w biznesie: Jeśli nie śledzisz swojego budżetu, nie możesz rozwijać swojej firmy (chyba że szczęściem). Jeśli nie mierzysz swoich postępów, masz bardzo małe poczucie,

jakie postępy zostały poczynione. Ta zasada jest ważna do zrozumienia, zwłaszcza gdy mamy do czynienia z ZA. Masz wiele, wiele mocnych stron. Te mocne strony są często przedstawiane jako słabe strony w typowych warunkach. Musisz mocno skoncentrować się na korzyściach płynących ze swojego sposobu bycia, jeśli masz zamiar rozwinąć te korzyści w produktywną, szczęśliwą i solidną karierę. Używając długopisu i papieru (lub komputera lub innego instrumentu rejestrującego), zapisz tyle swoich mocnych stron, ile możesz wymyślić. Zapomnij o negatywnych komentarzach, które słyszałeś w przeszłości. Zrób tę listę tak szybko, jak to możliwe, bez stresu. Napisz wszystko, co może być uważane za mocne strony. Na przykład jedna kobieta z AS wykonująca tę czynność napisała:

- Ogólnie zadowolona.
- Mądra.
- Zbyt rozmowna!
- Nie mogę przestać mówić.
- Ciesz się przebywaniem z ludźmi, ale nie zauważaj, czy lubią przebywać w pobliżu mnie.
- Opiniowana.

Jej lista zaczęła się od pozytywnych atutów, ale szybko się zdegenerowała w typowe upokorzenia, które słyszała przez całe życie. Ale ona szła dalej, pisała i to dobrze, że zrobiła. Po przeprowadzeniu burzy mózgów dla ponad 20 pomysłów była w stanie przerobić listę, aby skupić się na mocnych stronach.

- Silna umiejętność tworzenia długich zdań.
- Cieszy się wysokim poziomem mowy w ciągu dnia.
- Przebojowy.
- Silne zdolności analityczne i chęć stania w obronie jakości.
- I tak dalej.

Przerabiając listę, wzięła negatywy i spojrzała na ich flip bok. Gdy otworzyła się na rozpoznanie swoich mocnych stron, zrealizowała dla siebie zupełnie nową ścieżkę kariery, znacznie bardziej satysfakcjonującą ścieżkę kariery niż ta, którą miała w tamtym czasie. Od lat składała dokumentację medyczną w gabinecie lekarskim i często wpadała w kłopoty za rozmowę ze współpracownikami, a dokładniej „rozmawianie z” pracownikami, a nie „rozmawianie” z nimi. Niejednokrotnie słyszała, jak współpracownicy narzekali za jej plecami, że „brzęczała ciągle.” Jej praca byłaby o wiele bardziej odpowiednia dla kogoś nieśmiałego, który lubił nie mówić. Po przejrzaniu swojej listy dokonała wspaniałej realizacji. O wiele lepiej nadawała się do pracy w sprzedaży. Zaczęła od telemarketingu, gdzie była w stanie mówić prawie bez przerwy przez osiem godzin dziennie. Stała się jednym z bardziej skutecznych pracowników, ponieważ jako jedyna w biurze nie miała nic przeciwko powtarzaniu tego samego scenariusza w kółko. Po kilku latach przeniosła się do większych i lepszych stanowisk sprzedaży, wszystkie przez telefon, więc nie miała problemów z interakcją twarzą w twarz. Jest handlowcem z pasją, dobrze opłacaną, bo jest na prowizji, wreszcie może wracać do domu szczęśliwa i usatysfakcjonowana po zakończeniu dnia pracy. Jest lekko niezadowolona, że nie ma żadnych trwałych przyjaźni poza tymi krótkimi kontaktami, które nawiązuje, gdy dochodzi do sprzedaży, ale ogólnie znajduje sposoby, aby jej życie było jak najbardziej satysfakcjonujące. Jej kolejnym celem jest nauczenie się, jak utrzymywać przyjaciół na dłuższą metę.

Najlepsza praktyka nr 19: Jak pomóc zespołowi skupić się

Jest powód, dla którego programy telewizyjne często przedstawiają mniej udanych ludzi w biurze, siedzących i rozmawiających, kręcących się wokół dystrybutora wody. Pod koniec lat 80., kiedy ludzie w USA zaczęli pić wodę butelkowaną, wiele biur zakupiło dystrybutory wody. Lodówki stały się magnesem dla ludzi, którzy chcieli odpocząć od pracy. Oto jak dialog przechodzi do mózgu nieautystycznego:

1. „Pracowałem nad tym projektem pełne pół godziny.”
2. „Nie mogę się już skoncentrować”.
3. „Co mogę zrobić, aby nadal wyglądać jak praca, ale dać mi przerwę od robienia czegokolwiek? Chłódnicą wody!”

Interakcja społeczna, która ma miejsce wokół dystrybutora wody, jest bardzo podobna do „mówienia na placu zabaw”. Na placu zabaw dziecko nie ma określonego celu, terminu, płatnego projektu do wykonania, więc może swobodnie wchodzić w interakcje z innymi dziećmi. Przy chłódnicą wodnej pracownik stara się ominąć konkretny cel, uniknąć terminu, uniknąć płatnego projektu, który musi wykonać. Rozmowa przy dystrybutorze wody rzadko jest niczym innym, jak tylko dużymi ludźmi angażującymi się na placu zabaw. Jeden problem – jako szef nie chcę, aby którykolwiek z moich pracowników się wygłupiał. Jestem odpowiedzialny za upewnienie się, że firma przetrwa następny kwartał i mam nadzieję, że będzie prosperować. Każda minuta spędzona przez pracownika przy dystrybutorze wody to kolejna minuta stracona. Tak, mózg potrzebuje przerw w pracy, aby efektywnie funkcjonować, ale nie spotkałem się jeszcze z badaniem, które pokazuje, że stanie przy dystrybutorze wody jest skutecznym sposobem na doładowanie. W moim gabinecie nie mam chłódnicą wody i nigdy nie będę miała.

Podsumowanie: Jeśli nie ma żadnych oczywistych, pilnych korzyści dla określonego rodzaju interakcji społecznych, rozważ, że:

- Wstrzymanie się od głosu może być rzeczywiście korzystne.
- Łatwiej będzie ci wstrzymać się od głosu, pozostawiając więcej energii na inne, przyjemniejsze rzeczy.
- Powstrzymanie się od niektórych relacji rówieśniczych może zwiększyć twoją wartość w pracy.

Dobrym pomysłem jest ustalenie, czy rozszerzanie się społecznie w niewygodnym stopniu umniejsza zdolność do wykonywania pracy. Chociaż część twojego AS-ness obejmuje „społecznie niezręczne interakcje”, może nie być tak zła, jak myślisz, względnie mówiąc. W wieku dorosłym zobaczysz wielu ludzi dokonujących wyborów społecznych, które są nie tylko niezręczne, ale i destrukcyjne. Dorośli wokół ciebie mogą popadać w alkoholizm, zdradzać swoich partnerów lub paść ofiarą konsekwencji swoich emocjonalnych decyzji. Jeden przykład kobiety, która zdecydowanie nie jest autystyczna. Chciałbym, żeby ta historia nie była prawdziwa, ale jest to niefortunny, jasny przykład tego, jak brak logicznej myśli na poziomie AS może poważnie zrujnować czyjeś życie. Kiedy Tammy przeczytała serię książek Zmierzch, była nimi zafascynowana, tak jak zafascynowały ją miliony innych czytelników. Ale kiedy Tammy przeczytała serię, zareagowała emocjonalnie i zaczęła porównywać własnego męża z Edwardem w nielogiczny, irracjonalna droga. Mąż Tammy nie był tak romantyczny jak Edward. On nie był tak zakochany jak Edward. Była tak pochłonięta operą mydlaną własnej irracjonalnej, nielogicznej, w pełni opartej na emocjach reakcji na książkę, że uważała, że jej własny mąż (stabilny, kochający, wspierający mężczyzna) nie jest już dla niej wystarczająco dobry. Zauważ, że seria Zmierzch dotyczy wampirów i wilkołaków. Książki były tylko fikcyjnymi wyobrażeniami zabawnego autora obdarzonego wyobraźnią. Po kilku krótkich miesiącach intensywnego niezadowolenia Tammy rozwiodła się z mężem, zostawiając swoje dzieci, aby wędrowały tam i z powrotem między stajnią, ale teraz z

zrozpaczonym ojcem i emocjonalną matką, która teraz podskakiwała od jednej miłości do drugiej, szukając swojego Edwarda. Tammy rozdarła swoją rodzinę, realizując fantazję miłosną, która była nieosiągalna. Dla kogoś z ZA ten akt napędzany emocjami prawdopodobnie wydaje się absurdalny. Uwolnienie się od tego nielogicznego zachowania opartego na emocjach może być jednym z twoich największych atutów w pracy. Pozwala skupić się w sposób, w jaki inni nie mogą. Twoja ślepotą umysłową, upośledzenia i niepełnosprawność mogą w rzeczywistości dostroić twój mózg do większych osiągnięć. Twoje podsumowanie dla biznesu: Gry emocjonalne nie robią nic poza postępek biznesu. Żaden z szefów odpowiedzialnych za zdrowie i rozwój firmy nie będzie chciał pracowników, którzy marnują zasoby firmy. Zdolność pracownika do poszanowania czasu i energii współpracowników, zachowania skupienia członków zespołu oraz ochrony wszystkich krytycznych dla misji aspektów realizacji projektu jest podstawą, na podstawie której ocenia się tę osobę pod kątem podwyżek, awansów i innych rodzajów nagrody.

Druga strona medalu w tej części diagnozy jest następująca: brak „dzielenia się zainteresowaniami” może uchronić cię przed wieloma polami minowymi w pracy. Potencjalne korzyści z posiadania mózgu z zespołem Aspergera są nieograniczone, ale oto kilka z nich:

1. Kiedy pracujesz z kolegami, pracownikami i szefami, jest bardziej prawdopodobne, że będziesz posługiwać się rozsądkiem i ogólnym zdrowym osądem. Będzie mniej prawdopodobne, że będziesz rządzić ze strachem i zastraszaniem, jak wielu bardziej kierowanych emocjami pracowników. Ponieważ masz mózg w stylu pana Spocka, możesz użyć znacznie potężniejszej logiki narzędziowej! Nie rozwiązuje wszystkich problemów, ale rozwiązuje wiele. Wykorzystaj w pełni ten aspekt, wiedząc, że jesteś ponad typowymi strategiami, których używa wielu nieefektywnych szefów i pracowników. Zgodnie z najlepszymi praktykami w szkoleniu Project Management Certification, najmniej skuteczną strategią zarządzania jest: zastraszanie. Zastraszanie to oparta na emocjach, wysoce społeczna interakcja, która jest prawdopodobnie ostatnią metodą, której Aspie użyłby w naturalny sposób w pracy. Najbardziej efektywnym stylem zarządzania jest generalnie „ten, który wykonuje zadanie”. Wybór odpowiedniego stylu zależy od projektu, zespołu, struktury wykonywanej pracy i podanych terminów. Ponieważ Aspies są nadmiernie skoncentrowani, jeśli potrafisz skoncentrować się na celu końcowym, będziesz jedyną osobą, która najbardziej dąży do sukcesu.

2. Nie dostrzegając emocjonalnych wiadomości krążących po biurze w postaci spojrzeń, ruchów ciała, cichych westchnień i jęków dezaprobaty, przerażenia lub czegokolwiek innego, jesteś znacznie bardziej w stanie utrzymać się ponad walką. Czasami wystarczy jeden pracownik w zespole, który pamięta o celu końcowym. Na przykład, kiedy siedziałem przy stole konferencyjnym, widziałem kiedyś, jak cały zespół (włącznie ze mną) został zepchnięty na bok przez problem, który wydawał się pilnie ważny. Kilka minut po naszym roztargnieniu jeden z pracowników z zespołem Aspergera zapytał: „Co to ma wspólnego z naszym projektem?” Cały zespół milczał przez chwilę, zdając sobie sprawę, jak daleko zaszliśmy i jak szybko tam dotarliśmy. Wróciliśmy na właściwe tory dzięki jednej osobie w pokoju, która była w stanie utrzymać koncentrację.

Najlepsza praktyka nr 20: Ten, który zachowuje swoją pracę, gdy reszta zostaje zwolniona

Gdy znajdziesz pracę, którą lubisz, prawdopodobnie będziesz chciał ją zatrzymać. Jak najlepiej utrzymać dobrą pracę? To trudne pytanie, ponieważ każde środowisko pracy jest inne, jeśli chodzi o utrzymanie pracowników. Niektóre miejsca pracy będą nalegać, abyś „wspiął się po szczeblach drabiny”, jeśli chcesz pozostać w firmie. Niektóre zakłady pracy wolą, abyś nauczył się swojej pracy i robił to przez następne 25 lat. Ponieważ jest to tak złożone pytanie, trudno jest dokonywać uogólnień. To powiedziawszy, jest kilka rzeczy, które możesz zrobić, aby zwiększyć szanse na bycie jedyną osobą, która nigdy nie skończy z przerażającą wiadomością „Zostałeś zwolniony / zwolniona / puść”.

1. Bądź wartościowy; być skupionym.
2. Nie daj się wciągnąć w biurowe dramaty.
3. Bądź dostępny.

Poniżej znajduje się przykład pracownika w średnim wieku, któremu udało się dokonać dobrych wyborów. Mark pracuje w agencji reklamowej na wschodnim wybrzeżu USA. Ponieważ Mark jest świadomy swojego dyskomfortu w grupach społecznych, często unika wychodzenia na lunch z kolegami. Każdego popołudnia około 11:50 koledzy zaczynają się kłębić, pytając się nawzajem: „Hej, chcesz iść na lunch? Jedziemy na Cheesers. Mark prawie zawsze mówi: „Dzięki, ale muszę to dokończyć”, wskazując na ekran swojego komputera. Po kilku tygodniach ludzie przestali pytać Marka. Podczas gdy większość pracowników biura wychodziła na lunch, często na piętro, na którym pracował Mark, schodził jeden lub dwóch dyrektorów, rozglądając się za kimś, kto mógłby odpowiedzieć na pytanie. Mark zawsze tam był i wkrótce kierownictwo zauważyło, że podczas gdy wszyscy wyszli na lunch, Mark był zawsze dostępny. Kilka lat później, gdy firma przechodziła kilka rund zwolnień, kierownictwo musiało zwolnić cały dział Marka, ale starało się chronić Marka przed zwolnieniem, ponieważ „to ten facet, który jest zawsze obecny”, gdy oni potrzebują pomocy. Mark był oklaskiwany za etykę pracy i nagradzany stabilnością pracy. Sytuacja Marka miała nawet dodatkową zaletę: podczas gdy większość personelu poszła na lunch, Mark ma cudowne wrażenie cichego spokoju w biurze. Skupił się mocno w tym spokojnym czasie i każdego dnia ta godzina na lunch doładowywała go. Dało mu to przerwę słuchową, której potrzebował. Zauważ, że etyka pracy Marka była niczym więcej niż autystyczną strategią radzenia sobie. Mark był w stanie wykorzystać swoje autystyczne cechy jako korzystny stabilizator kariery.

Najlepsza praktyka 21: Szanuj siebie

Zastanów się, ile czasu ludzie zazwyczaj spędzają na relacjach społecznych. Różni się to znacznie w zależności od kultury/lokalizacji. W niektórych częściach świata, takich jak przedmieścia Stanów Zjednoczonych, spędzasz dużo czasu na interakcji z sąsiadami i przyjaciółmi. Kiedy mieszkałem na przedmieściach, mogłem z łatwością spędzać 30 godzin tygodniowo robiąc różne rzeczy z przyjaciółmi: kolacje, wolontariat, zabieranie dzieci do parku, pracę na podwórku z przyjacielem rozmawiając podczas ogrodnictwa. Teraz, gdy mieszkam w mieście, spędzamy tylko kilka minut w tygodniu na spotkaniach towarzyskich z sąsiadami. Dla nas jest to lepsze. W innych kulturach cały wolny czas możesz spędzać na interakcji z dużymi, wielopokoleniowymi rodzinami. Osoby, które nie mają ochoty spędzać czasu z przyjaciółmi, spędzać czasu, rozmawiać, śmiać się, po prostu być razem, zazwyczaj mają więcej wolnych godzin w tygodniu. Ten czas możesz poświęcić na doskonalenie swoich umiejętności, co czyni Cię lepszym pracownikiem, jeśli tego chcesz. Posiadanie neurologii Aspie pozwala na rozpoczęcie kariery, w której musisz poświęcić dużą ilość czasu na karierę, na przykład te prace w sektorze technologii, które wymagają 60, 70, 80, a czasem więcej godzin tygodniowo. W jednej firmie technologicznej, której nazwy pozostaną nienazwane, mój mąż pracował z kolegami z zespołu, którzy przebywali w biurze prawie 24 godziny na dobę. Programiści po prostu zamykali oczy, pozwalali odpocząć głowie, a 15 do 30 minut później budzili się i ponownie rozpoczynali pracę. Nie było nocy; nie było dnia. Przy biurku trzymali ubrania na zmianę i zmieniali się co kilka dni. Zjedli śniadanie w pokoju socjalnym. Obiady i kolacje zostały dostarczone do biura. Rzadko wychodzili z biura. Pracowali z krótkimi drzemkami dla wytchnienia. W tym typie zatrudnienia nie było miejsca na inne zainteresowania. Mieliśmy szczęście, że Michael pracował z tym zespołem tylko przez trzy tygodnie. To wystarczyło, by uświadomić sobie, jak bardzo doceniamy sposób, w jaki zbudowaliśmy mniej pracowite życie. Podczas gdy nieprzerwany tydzień pracy może łatwo być niezdrowy, przeciwny koniec to pracownik, który łatwo rozprasza się szeroką gamą relacji społecznych. Wielu neurotypowych

pracowników może być mniej zdolnych do koncentracji z powodu myśli takich jak: „Och, chciałbym teraz spędzać czas z dużą grupą przyjaciół” lub „Moja żona/przyjaciel/partner/dzieci/rodzice będą. Jestem zły, jeśli nie zadzwonię do niego/niej/nich podczas lunchu” lub „Myślę, że powinniśmy urządzić przyjęcie dla ___ w sobotę. Kogo zaprosimy?” Pracownik, który nie jest tak rozproszony społecznie, ma wyraźną przewagę nad innymi. Prawdopodobnie jest bardzo niewielu Aspiesów, których skusiłaby znacząca socjalizacja z przyjaciółmi. To może sprawić, że będziesz bardzo skoncentrowanym pracownikiem. Możesz wykonać pracę z mniejszą ilością żalu.