

The background of the book cover features a city skyline at dusk or dawn, with buildings reflected in a body of water. The sky is a deep blue, and a thin crescent of the Earth is visible in the upper right corner, with a small airplane flying across it.

Ольга Зиль

Офис для интроверта

12+

Ольга Николаевна Зиль
Офис для интроверта
Серия «Просто о психологии», книга 1

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43807861

SelfPub; 2019

ISBN 978-5-532-09265-5

Аннотация

Книга «Офис для интроверта» является руководством для полноценной жизни офисных работников. Книга будет полезна людям, для которых ежедневный труд в тягость, которые выживают в офисном пространстве и чувствуют бессмысленность существования. Автор делает акцент на описании методик для интровертов, поскольку в нашей стране их количество значительно превышает число экстравертов. А офисные нормы – экстравертированные. Это практическое руководство поможет офисному работнику не только сохранить психическое и физическое здоровье, но поднять самооценку и самореализовать себя.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Наша офисная жизнь	7
Как мы живем	7
Интроверт в офисе	11
Что такое счастье в офисе	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Введение

Значительная часть трудоспособного населения в Российской Федерации работает в офисах. «Офисный планктон» – устойчивое выражение, которое закрепилось за этой частью населения. Так и работают люди в офисах, считая себя не способными на большее, теряя веру в свои силы и способности. А чем плоха работа специалиста в офисе?

Работа по найму во всем мире считается уважаемым трудом. Лишь 3% людей способны быть успешными предпринимателями и работать на себя. Так чем же плох наемный труд? В Европе секретарями работают до пенсии, и секретари преклонного возраста – нарасхват.

Не все специалисты должны стать руководителями. Именно специалисты приносят прибавочную стоимость продукту предприятия. Значительная часть общества не должна стремиться к карьерному росту. Можно и нужно гордиться своей ежедневной работой специалиста, жить спокойно и гармонично в офисе. Собственно, об этом эта книга – как быть счастливым в офисе. Можно ли научиться управлять своей жизнью в ограниченных и заданных условиях, поверить в свои силы и наслаждаться положительными эмоциями в течение всей рабочей недели, а не только с вечера пятницы до обеда воскресенья (воскресным вечером уже опять тоска – завтра на работу)? Безусловно! Каждый офисный работник

может и должен сделать простые шаги из этой книги ради собственного счастья.

Книга рассчитана на интровертов. Почему именно на них? Во-первых, в нашей стране количество интровертов превышает число экстравертов. Во-вторых, в офисах существуют гласные и негласные правила, регламентирующие личностные качества работников. И эти качества – сплошь черты экстравертов. Поэтому интровертам необходим *комплекс инструментов* для полноценной жизни в *экстравертированном пространстве*. Не только же экстраверты должны жить полноценной жизнью, притом, что их в нашей стране меньшинство.

Цель этой книги – *помочь интровертам*, сделать их жизнь в офисе комфортной, осмысленной и наполненной. Книга для нас с вами – для тех, кто не любит все время улыбаться, выступать и разговаривать с «горячими» глазами. Но нам нужно это делать, создавать, хотя бы, видимость подобных действий. Иначе мы не будем соответствовать стандартам успешного работника. Книга для тех, кто каждый раз заставляет себя идти на работу и с трудом высиживает положенное время до 18.00.

Экстравертам тоже будут полезны советы из книги, однако им значительно проще находиться в офисе. Они не ищут глубокого смысла в действиях начальства, стандарты и нормы компаний – соответствуют их внутреннему содержанию. Они любят быть среди людей, выступать и общаться. При

этом больше узнать о своих ресурсах и эргономично организовать свое пространство никому не мешает.

Я описала в книге различные аспекты офисной жизни, которые, так или иначе, влияют на состояние работника, начиная от эргономики рабочего места и заканчивая стрессовыми факторами психологического характера. Именно практические советы и рекомендации составляют главы данной книги – какие конкретные шаги можно предпринять в тех условиях, в которые мы поставлены. В книге собраны различные техники и практики, которые можно применять при любой загрузке и любом режиме работы. Интроверты тоже могут быть счастливыми в офисном «космосе».

Книга написана с опорой на более чем 20-летний опыт работы в офисе, опыт практикующего психолога и участие в многочисленных проектах с профессионалами смежных областей.

Книга будет полезна как начинающим офисным работникам, так и опытным специалистам, у которых пенсия на «носу». Далеко не все бывалые работники могут организовать свое пространство и время, чтобы быть счастливыми и здоровыми в офисном пространстве.

Глава 1. Наша офисная жизнь

Как мы живем

В чем заключается офисная жизнь? Для большинства она сродни дню сурка: кофе, звонки, письма, служебки, справки, отчеты, согласования, кофе, звонки, письма, служебки, справки, отчеты, согласования... Или немного в другом порядке без изменения сути и смысла. Мы словно белки в колесе. Похоже?

С утра, чтобы быть в курсе всех дел, мы просматриваем ленту новостей, расстраиваемся из-за очередной катастрофы где-то на другом конце света и падения курса рубля. Мы понимаем, что наша зарплата стала еще меньше и «радостно» переключаемся на кофе, звонки и письма. Если у кого-то отдельный кабинет, то он лишен «счастья» наблюдать атмосферу оуп-спасе: крики, звон телефонов, какофония разной музыки, скрип оргтехники, проходящие мимо любопытные коллеги. Вы понимаете меня: полное отсутствие личного пространства и шумовые загрязнения похлеще, чем в аэропорту.

В течение дня мы с ужасом вспоминаем (или нам напоминает фитнес-браслет), что сидячий образ жизни – это вредно. Совесть просыпается, но не только это тревожит. В голо-

ве вертится мысль, что нужно не только двигаться, но еще и правильно питаться. Естественно, это никак не удастся, мы с угрызением совести съедаем очередную печенюшку и принимаемся за следующую служебку, не двинувшись с рабочего места. Мысли в голове рождаются с трудом. Опять кофе... Часа в четыре, ближе к вечеру, начинается имитация бурной деятельности, начальство и эффективные менеджеры хотят видеть результаты работы. И опять кофе, звонки, согласования... Правда, кофе не помогает. Чуток ободряет, что коллеги находятся в таком же состоянии. Я не один, поэтому с новыми силами – за «дело»!

На себя времени остается мало. Работа же важнее! Но в выходные, переделав рутину накопившихся домашних дел, мы вырываемся в магазины и салоны красоты. В офисе нужно выглядеть красиво.... В воскресенье вечером вновь тоска – завтра снова на работу! Опять! Когда же это закончится?!

Полный негатив и безнадежность.

Наблюдая «ручеек» людей, идущих в 18.00 из офиса, обращаешь внимание на выражение лиц. На них читается не только неудовлетворенность, но и вина, как будто что-то забыли, не доделали. И это выражение не меняется у человека, если он выходит на улицу в 23.00.

Работодатель по поводу и без повода внушает нам чувство вины. Много инициативы плохо, мало инициативы еще хуже, опоздал на 5 минут – лишился премии, несмотря на то, что ушел домой в десять вечера. Работники постоянно пре-

одолевают трудности, не связанные с рабочим процессом. И все мотиваторы, которые придумывают hr-подразделения (управления по работе с персоналом, если по старинке, то это кадровая служба с расширенным функционалом), не перекрывают неудовлетворенности от рабочего процесса. Постоянный хронический стресс, неудовлетворенность руководства результатами работы, зачастую бессмысленный рабочий процесс и перекладывание ответственности от одного сотрудника другому, одного подразделения на другое приводит к печальным для психики интроверта результатам.

Смотря из окошка на проезжающих мимо в обед на велосипеде людей, думаешь, вот счастливичики! Когда-нибудь и я уйду в свободное плавание, не буду впахивать на «дядю», буду работать на себя и у меня будет уйма свободного времени и денег. Там-то уж точно полная свобода! Мне не нужно будет каждый день видеть «милые» лица, от которых подташнивает, постоянно притворяться и лгать. Еще с назойливой периодичностью мелькает мысль, что окружающие воспринимают офисных работников, как мусор, как некий несостоявшийся элемент, как будто все должны быть крутыми бизнесменами или банкирами.

Несчастные псевдоэкстраверты быстро приходят к синдрому *эмоционального выгорания*. Организм перестает справляться с постоянными эмоциональными нагрузками, превышающими резервы нервной системы. Эмоциональное выгорание носит затяжной характер. Если уж оно началось,

то не жди, что закончится через неделю. Такое состояние может длиться годами. Апатия, хроническая усталость, потеря интереса не только к рабочему функционалу, но к жизни в целом, становятся постоянными спутниками некогда живого и отзывчивого человека. Организм сигнализирует, что необходимо что-то менять.

К сожалению, у нас на лбу нет монитора, куда выводились бы сигналы от головного мозга о поломках и необходимых изменениях. Мы сами должны научиться считывать знаки организма, чтобы предупреждать серьезные органические изменения. Давайте менять свое отношение к действительности. Чем больше будет счастливых людей на работе, тем больше будет крепких «ячеек» общества, тем сильнее в итоге будет страна. И если мы изменим свое отношение к офисной жизни, вслед изменится и отношение окружающих. Все совсем не так плохо, как кажется, и не так очевидно.

Интроверт в офисе

К сожалению, офисный мир рассчитан на экстравертов. Все хотят видеть улыбающихся и активных сотрудников, энергичных, уверенных в себе, с высокой самооценкой и полным «коробом» зажигающих идей. Коммуникативные и лидерские компетенции, которым постоянно должен соответствовать интроверт заставляют его приспособливаться к непростым для него реалиям. Экстраверсия – это некий *стандарт*, который пришел к нам из Западного мира, и под который должны подстраиваться большинство наших соотечественников, которые по темпераменту – интроверты. По сути, мы попали в странную ситуацию. Чтобы представить всю ее абсурдность, представим следующее: большинство людей нашей страны гетеросексуальны, но предположим, что нам навязали стандарт гомосексуальности. И все люди с гетеросексуальной ориентацией должны это скрывать и подстраиваться под мир гомосексуалистов. Абсурдно? Да. А ведь ситуация с экстраверсией и интроверсией именно такая...

Об интроверсии и экстраверсии большинство из нас слышаны. Темперамент – это врожденные поведенческие и эмоциональные особенности человека, имеющие биологическое происхождение. Я привожу определение Джерома Кагана, специалиста по возрастной психологии. Безуслов-

но, окружающая среда (культура, климат) и воспитание вносят свои корректировки, но если мы рождены интровертом, то интровертом мы и останемся, даже если мы наработаем все навыки экстраверта и все нас будут таковым считать. Интроверт – это необщительный человек, погруженный в свой внутренний мир, экстраверт – человек с открытым общительным характером, обращенный в своих интересах к объектам внешнего мира. *Интроверты могут узнать себя по свойственным качествам:* тонкое восприятие действительности, вдумчивость, направленность на внутренний мир, склонность к самоанализу, утонченность, скромность, переходящая в застенчивость, развитый интеллект, склонность к размышлениям, созерцательность. В Приложении 1 вы найдете тест Айзенка, сможете его пройти и понять какой у вас тип темперамента. Многие *псевдоэкстраверты удивятся*, что на самом-то деле они интроверты. И как они ни стараются нарабатывать навыки экстравертов, таковыми они никогда не станут.

Большинство из нас, взрослых интровертов, знает, как выдать себя за экстраверта. Годы работы научили нас этому. При этом только нам будет понятно, какие усилия мы тратим, чтобы компенсировать особенности своего темперамента на публичных выступлениях, совещаниях и рабочих встречах. Эти усилия мы привыкли даже не замечать. Нам постоянно приходится компенсировать внутреннюю робость при новых обстоятельствах. Постоянно приходится выды-

хоть, вернувшись с публичного выступления и пытаться каким-то образом восстановить потраченные ресурсы. Так называемый эмоциональный труд, или усилия, которые тратятся на регулирование эмоций, приводит к моральному истощению.

Регулярное подавление негативных эмоций приводит к тому, что человек начинает воспринимать мир негативно. И, к сожалению, это не ограничивается рабочим процессом. Обесцвечивается вся наша жизнь. Многие начинают годам к тридцати говорить: «*Я – социопат*», имея в виду, что они не любят людей, устают от переизбытка информации и нахождения в толпе. И это всего лишь значит, что интроверт на «границе», что он устал постоянно соответствовать стандартам экстравертов.

Что такое счастье в офисе

Что такое счастье? Есть тысячи определений и при этом каждый человек знает точно, когда он счастлив. Для простоты придем к общему знаменателю. Давайте договоримся, что будем понимать счастье, как состояние полноты и удовлетворенности жизнью в данную минуту.

Организация объединенных наций объявила 20 марта днем счастья. Произошло это в 2012 году. Цель данной акции состояла в том, чтобы показать людям, что счастье доступно всем и нужно стремиться к нему. Это нормально – быть счастливым.

Несмотря на то, что ощущение счастья вроде бы психологическое понятие и к физическому состоянию не имеет никакого отношения, но это совершенно не так. Для того, чтобы физическое тело помогало нам быть счастливыми, необходимо знать следующие научные факты об источниках счастья. Кроме того, что гормоны счастья вырабатываются в мозге под влиянием солнечных лучей, существует еще три источника счастья:

1. 80% гормона счастья – *серотонина* вырабатывается не в мозге, как мы привыкли думать, а в толстом кишечнике. И вырабатывается гормон только в том случае, если мы едим грубое волокно. Грубое волокно есть в любой растительной пище. В сутки достаточно съесть 20 грамм кукурузных от-

рубей, чтобы перекрывать эту потребность организма.

2. Мышцы второй источник, где вырабатывается счастье. При мышечной нагрузке выделяются *эндорфины*, которые также наполняют нас сладостными ощущениями.

3. Третий источник счастья – кожа. Здесь расположено большое количество тактильных рецепторов. Когда мы обнимаемся, то возникает связь между мозгом и нервными окончаниями кожи. Идет выработка *окситоцина*

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.