



Saya pernah beberapa kali ditegur rakan di tempat kerja berkenaan penampilan diri. Pada awalnya saya berasakan ia gurauan biasa dan turut berlaku pada rakan lain. Tapi apabila terlalu kerap diusik dengan sebegitu rupa, saya mulai rasa sesuatu dan agak tertekan.

Saya cuba menjaga penampilan diri supaya sesuai dengan persekitaran kerja. Namun, berasakan seperti ada saja yang tidak kena dan membuatkan rasa rendah diri, tidak berkeyakinan dan kurang bergaul mesra dengan rakan yang lain.

RASA KECIL HATI Pulau Pinang

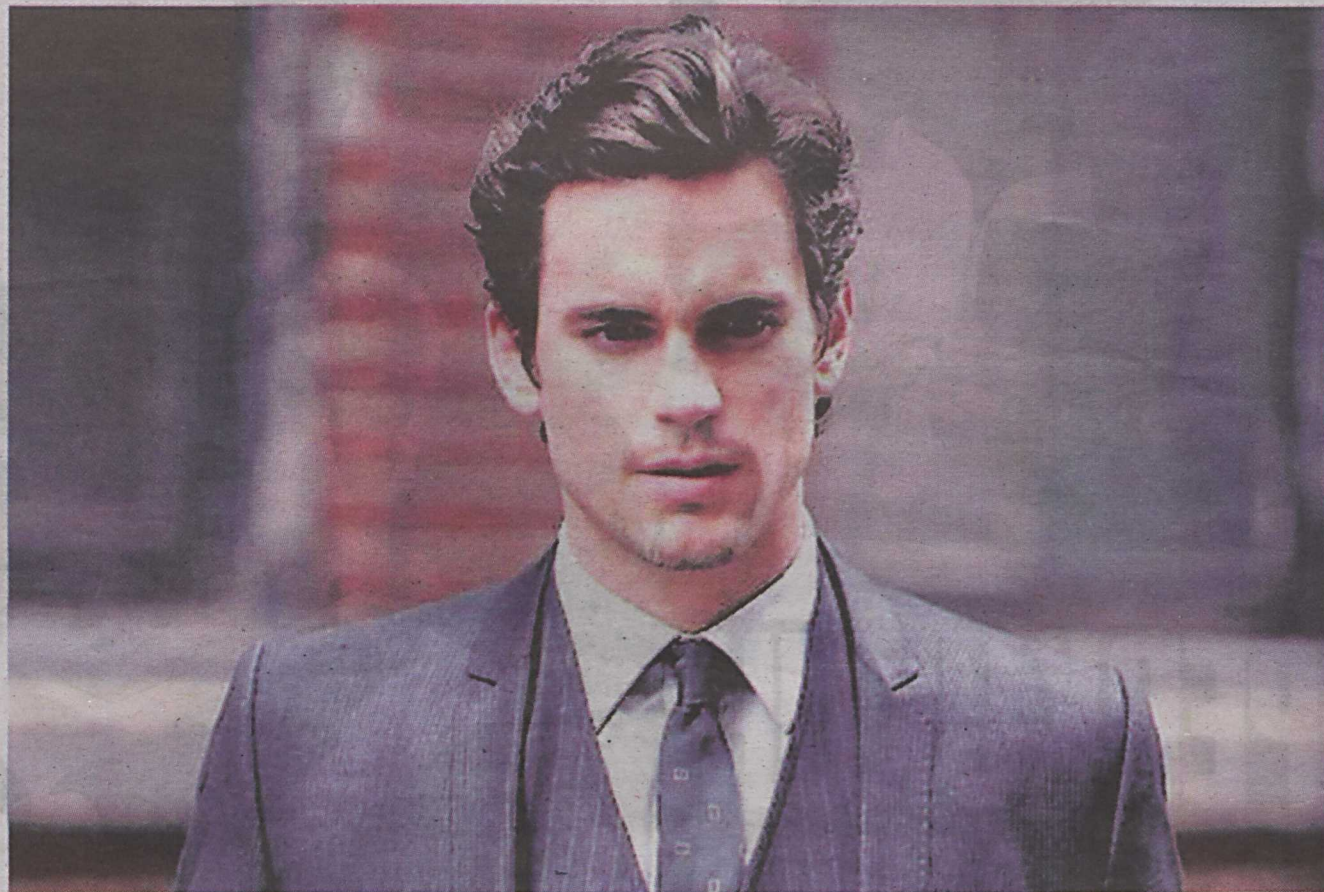
Teguran itu boleh hadir dalam pelbagai bentuk dan cara. Ia bergantung kepada sikap, personaliti dan gaya komunikasi seseorang yang memberikan teguran, termasuk dalam nada bergurau. Teguran ini memberikan kesan berbeza mengikut tahap penerimaan individu yang ditegur dan kepekaan mereka terhadap maklumat tersirat. Dalam isu ini, saya melihat teguran yang dilakukan itu jika terlalu kerap berlaku walaupun dalam keadaan bergurau, ia sudah tidak relevan dan kurang sesuai.

Namun begitu, ia tiada kena-mengena dengan keperluan anda untuk berubah supaya berpenampilan lebih baik. Fokus berkenaan keperluan menjaga penampilan itu perlu diberikan perhatian lebih berbanding cara sindiran atau gurauan dilakukan. Ini kerana ia memberi kesan yang berbeza terhadap diri anda jika tindakan diberikan sewajarnya. Pilih keperluan mana satukah yang memberikan kebaikan untuk diri. Sudah tentunya perubahan untuk kebaikan.

Mengapa perlu berubah dari segi penampilan? Anda perlu memberikan jawapan berkenaan persoalan ini. Adakah kerana orang lain atau diri sendiri? Benarkah anda merasakan sesuatu yang tidak kena dengan penampilan diri? Dalam hal ini, perkara asas yang perlu dilakukan adalah dengan mencatatkan segala hal berkaitan penampilan diri anda. Tujuannya untuk mendapatkan satu gambaran besar cara

INGIN TAMPIL MENARIK, PENUH YAKIN

Rasa rendah diri apabila sering diusik mengenai penampilan



anda berpenampilan. Apakah yang tidak kena dalam hal ini? Seterusnya, anda berpeluang untuk memperbaikinya. Setiap orang ada sebab mengapa mereka hendak menjaga penampilan diri. Atas sebab yang pelbagai itu, setiap orang terlebih dahulu perlu mengenali imej diri mereka.

Tip yang pertama adalah faktor fizikal. Faktor ini dapat dilihat maka fokuskan perhatian kepada perkara yang boleh kita perbaiki supaya menjadi individu menarik. Keutamaan perlu diberikan kepada kesesuaian pakaian yang dipakai, solekan dan kebersihan. Jika anda gagal memberi fokus kepada perkara ini, faktor fizikal yang sempurna bukanlah jaminan untuk kelihatan menarik. Pemilihan pakaian juga perlu sesuai mengikut bentuk fizikal seseorang.

Kedua, adalah faktor jawatan. Tidak dinafikan pangkat dan jawatan adalah salah satu sumber daya penarik seseorang. Saya rumuskan faktor ini sebagai garis panduan

untuk anda melihat kesesuaian penampilan diri dengan jawatan dipegang. Usah terlalu berkira atau berlebihan dalam membentuk keterampilan diri dan masih boleh mengikut bajet tersendiri. Tip ketiga adalah faktor pendidikan dan kemahiran dimiliki. Masyarakat menghargai mereka yang berpendidikan tinggi. Pendidikan menjadi modal. Oleh itu, pendidikan adalah satu jenis faktor mengapa seorang itu menarik. Dalam hal ini, kelulusan akademik bukanlah satu-satunya hal yang berkait dengan intelek. Cara anda bercakap, berbual dan membina hubungan dengan rakan sekerja turut mempengaruhi penampilan diri. Mulakan perbualan harian yang positif dengan orang yang anda selesa. Seterusnya luaskan pengaruh anda dengan mereka yang lain. Adab sopan itu adalah lebih tinggi darjatnya berbanding faktor fizikal.

Faktor menjadi menarik dan berpenampilan hebat juga berkaitan dengan

kepandaian intelek seseorang. Jika anda merasakan rendah diri kerana hanya berkelulusan diploma atau berjawatan rendah, percayalah anda sebenarnya mempunyai kemahiran tertentu yang diperlukan institusi yang tiada pada mereka berkelulusan lebih tinggi. Setiap individu memainkan peranan masing-masing mengikut kemahiran tersendiri, usah rendah diri sebaliknya beri fokus tinggi kepada kemahiran diperlukan. Jika anda sedar masih kekurangan, usah segan untuk bertanyakan mereka lebih arif dan senior.

Tip yang seterusnya adalah faktor kekemasan dan ketelitian. Percaya atau tidak, individu dilihat menarik dan sentiasa disebut-sebut pihak majikan atau rakan sekerja jika mempunyai kekemasan serta ketelitian dalam semua aspek. Secara tidak langsung ia faktor yang menjadikan anda menarik. Kekemasan meliputi penampilan, pemakaian, bau badan, alat solek, tempat kerja serta

penyimpanan fail berkaitan. Ruang pejabat perlu sentiasa kemas, bersih dan wangi. Selain mampu memberikan aura positif ia juga akan menjadi contoh kepada rakan sekerja lain.

Seterusnya tip terakhir adalah dengan mendapatkan khidmat perunding imej (jika mempunyai bajet). Keperluan ini juga harus bagi mereka yang mempunyai kemampuan dari segi kewangan terutamanya jika berjawatan tinggi. Imej dan personaliti seseorang sangat memberikan kesan kepada seseorang. Usah berkira jika ia berkaitan dengan imej syarikat atau tempat kerja. Pakar imej ini akan membantu anda membina personaliti sesuai mengikut kemampuan. Perkhidmatan ini juga mempunyai kadar bayaran berbeza, maka pilihlah yang sesuai. Jika tidak mampu, pembacaan di media sosial atau media cetak sudah lebih daripada mencukupi anda mempelajari sesuatu yang baik berkenaan penampilan diri.