

# الملايين في بيئة العمل

ينشأ المظهر العام من ملاحظة بعض السلوكيات مثل : الملابس, المكياج, شكل الشعر, النظافة, الوقوف و الجلوس.



بالرغم من انه يقال ليس هناك اهميه كبيره للمظهر الخارجي و ملابس الشخص , الا  
انه لها اهميه كبيره في اظهار احترام الشخص .  
كما اظهرت العديد من الدراسات انه المظهر الخارجي يؤثر بشده علي مستوي  
العلاقات الاجتماعيه و خصوصا الحياه العمليه .





عندما ياتي شخص ما الي شركة ما بملابس عادية و اكتاف متهدله فمن المحتمل انه سيتم استبعاده , اما اذا كان يحمل حقيبة يد جلديه و و يلبس ملابس مناسبة فبالتاكيد سينظر له بطريقة مختلفة.

المظهر العام يشمل الملابس ، الماكياج والنظافة. عند اختيار الملابس للمكتب ، يجب النظر في العديد من العوامل مثل الموضة والشخصية واللياقة البدنية.



يجب ان تكون الملابس مناسبة لشخصيتك و شكل الجسم ,كما انه يجب ان تكون علي درايه تامه بمدي ملائمة ما ترتديه مع شكل جسمك و كيف يبدو عليك.



المكياج جدا مهم في المظهر العام . الماكياج الذي يطبق علي الوجه يجب ان لا يكون صارخ و يفصح عن نفسه ليقول ( انا هنا ) , ليس المهم ابراز المكياج و لكن المهم رؤية المقابل لنا لشكل المكياج علي اوجهننا.





يجب علي الموظفين الذكور ايضا العناية بانفسهم  
قص و تهذيب شعر الرأس , العناية بفروة  
الراس و عدم ظهور قشره علي الشعر, ان يكون  
نو وجهه مخلوق هذا يعطي اهميه كبيره , يمكنه  
ان يطلق لحيته و شاربه و لكن بشكل مهذب.

الأيدي دائما تكون علي المكتب. عند استخدام جهاز كمبيوتر ، عند توقيع مستند ، أثناء الاتصال بأرقام الهاتف ، والمصافحة ، لذلك يمكن رؤية الأيدي والأظافر طوال اليوم.

الأيادي الجافه و المتشققة, قرض الأظافر او ما يحيط بها من جلد, هذه اشياء لا يرغب برؤيتها , الأظافر المتسخه من الداخل و الأظافر المتقصفه الطلاء لا يساعد في اخفاءها و لا تساهم في اعطاء مظهر او صوره ايجابيه. و لهذا السبب يجب اعطاء اهكيه الي الايدي و الأظافر و نظافتها.

## ما يظهر النساء بشكل غير جيد

- المظهر المتسخ, الفوضي, الشعر النصف ملون, تسريحات الشعر و الاكسسوارات المبالغ فيها, الماكياج المبالغ .
- الاظافر الطويله جدا و المناكير داكن اللون , عدم الاهتمام بنظافة الاسنان, رائحه الفم و رائحة العرق, العطور النفاذه.
- الجوارب المثقوبه و المشروطه و المتتسله, الملابس التي بهت لونها بالغسيل المتكرر, الخواتم الكثيره , السلاسل و الغوايش المتدلله و التي تصدر اصوات.



- الوشم ، والزمّام ، والخلاخل ، والتنانير الصغيرة ، والملابس الشفافة ، وفتحات الملابس الطويلة.
- الصنادل ، والأحذية غير المطلية ، الأحذية المهملة ، حمالة الصدر الداكنة تحت الملابس الخفيفه ، الساعات البلاستيكية ، التيشيرتات المطبوعة



## ما يظهر الرجال بشكل غير جيد

- اللحية القذرة, الاسنان المهملة, الايدي المهملة, الملابس المتقوية او ممزقة او بهت لونها, الشعر القذر الذي به قشور.
- رائحة العرق , العطور النفاذه.
- الشرايات القصيره, لبس الشرايات الابيض مع حذاء العمل.
- الخواتم بخلاف خاتم الخطبه او الزواج , السلاسل و المجوهرات.



- القميص ذو الياقه المفتوحه , الاحذيه المفتوحه مثل الصنادل , الملابس الضيقه , الساعات , البلاستيكيه .
- الاحذيه الغير ملمعه و لم يهتم بها ,ربطات العنق الغير مناسبه , التيشورتات التي بها طباعه و كتابه .
- الاقلام علي جيب الجاكيث , وضع التلفون علي الحزام ,الوسمه و الشعارات و الاشرطه .



العوامل التي تعزز الصورة الشخصية في  
الحياه العمليه

## المظهر الخارجي:

المظهر الخارجي هو المعيار الاول الذي يحكم به الناس علي شخص عند رؤيته لأول مره.

الازياء الشعبيه تموه الصوره الحقيقيه للشخص.

اول 10-20 ثانيه تخلق انطباع و يفضل ثابت بنسبه 90%.



## الكلمات:

عند مقابلة انسان لأول مره, الكلمات المستخدمه و السلام و الاسلوب و اللغه المستخدمه تكون مصدر للحكم علينا.



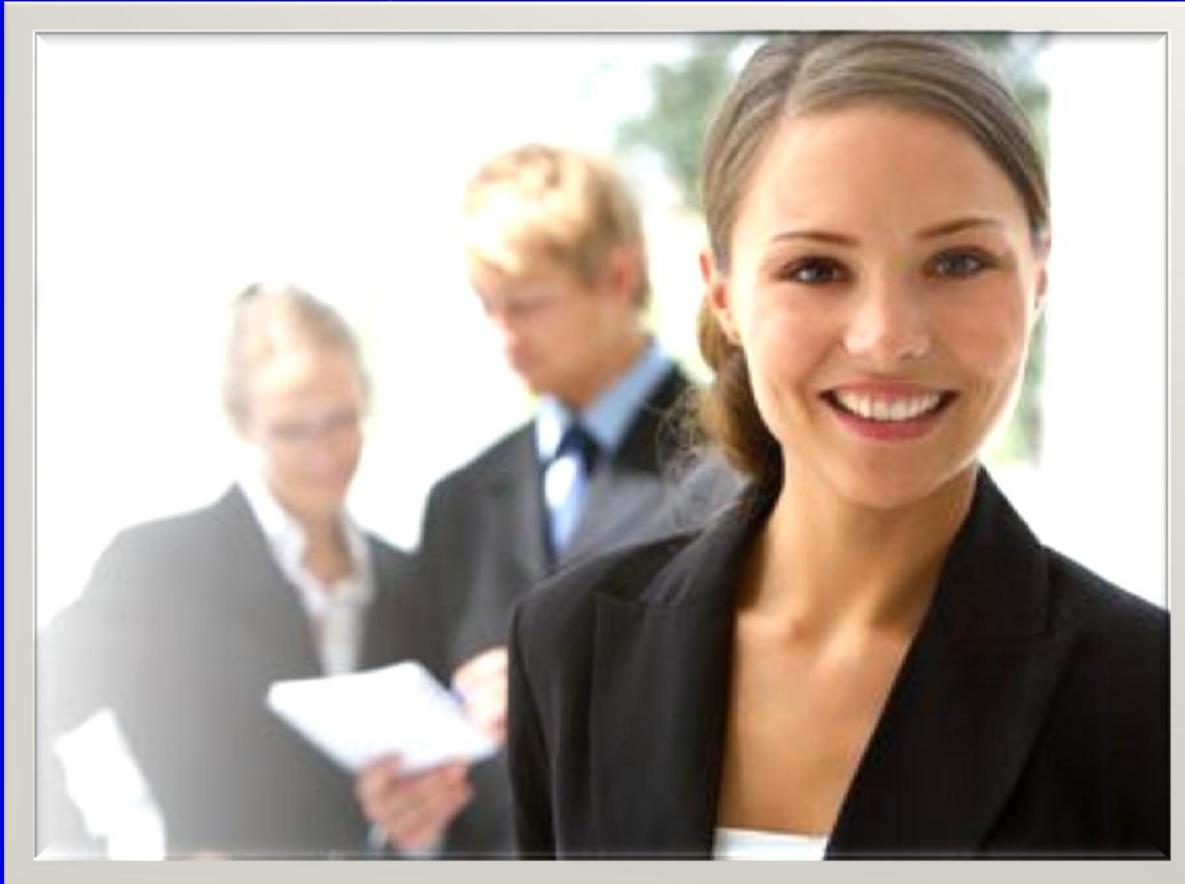
## المواقف و السلوكيات:

سلوكيات الناس ومواقفهم وحركاتهم يتم تقييمها على أنها إيجابية وسلبية من حيث قواعد الاحترام الرسمي.



## الاراء و الافكار:

تكشف تعبيرات الناس وآرائهم وآرائهم التي أعرب عنها أثناء المقابلات والخطب عن مفهومه السياسي والديني والفلسفي والاقتصادي والأخلاقي.



## الاعمال:

إنها ليست الكلمات التي تصف الشخص وتعكسه على أفضل نحو ، ولكن عمله. يتم قياس قيمة الرجل من خلال العمل الذي وصل إليه. يتم قياس وتقييم الناس من خلال عملهم والكلمة والمظهر.





## التهديب:

التهديب هو اهم عنصر لاكتمال الصورة. في بعض الاحيان قد يكون المدير فظا و لا يفكر بعمق, و لكن بالرغم من ذلك علي الموظف ان يكون احترافيا في سلوكه الشخصي و في حياته العملية و ان يكون مثالا للمجتمع بعكس و عرض طريقة معاملته.

# Kısa kollu gömleğe sırtla kravat takılmaz

"Türk erkeği giyinmeyi bilmiyor" görüşünde birleşen tasarımcılar, doğru ve bilinçli giyinmek isteyen beylere özel ipuçları verdi

**FIRAT** İstanbul

"İyi bir erkek olmak için  
d Pitt'e benzemeniz  
la bunun için bir dizi  
arasından geçmeniz  
r. Nasıl giyinmeniz  
r. Bilin yeter.  
odacı Faruk Saraç,  
inden sanayiciye,  
lan sade vatandaşa  
ğinin giyim konusunda  
vrandığını söylüyor.  
e bir dili olduğunu  
araç, "Giyinmek  
ünmek değildir, insanı  
çıkartır, yere de  
iler kendi bedenini  
ona göre giyinmeli.  
Türk erkeği giyim  
a muhafazakar, onca  
ndan siyah ve  
ışına çıkmayı  
diyor.

**temi deneyin**  
giyim markalarından  
'in tasarımcısı Ayten  
yimin bir birikim  
ğini belirterek şunları  
Zaten Türk erkeği  
inmiyor. Sevgilisi, eşi  
teri giydiriyor. Bir  
k sık olması  
i şartlara bağlı.  
neyimiyle küçük bir  
bilirim, seçtikleri  
na karşısında durucak,  
erine bakacaklar,  
yorsa uygun

niş erkek giyim  
ndan Mithat Selection  
ilerine 'Giyim Kültürü  
d altında mini bir bilgi  
retişiz dağıtıp, özel



## Giyinirken nelere dikkat etmeli

- ▼ Ceketin düğme sayısı çok önemli, iki düğmeli ceket sportif, üç düğmeli ceket daha ciddi görünüm verir.
- ▼ Ceket bedene çok oturmamalı, omuzlar dar gelmemeli.
- ▼ Pantolon vücuda oturmamalı, ne dar, ne bol, ne uzun, ne de kısa olmalı.
- ▼ Pantolonla çorap, kemerle ayakkabı aynı renk olmalı.
- ▼ Yuvarlak yüzölçer; sivri yaka gömlek giymeli.
- ▼ Sivri yüzölçer yarım İtalyan gömlek tercih etmeli.
- ▼ Uzun yüzölçerlerine çizgili kravat takmamalı, kravatlar kemer boyunu geçmemeli.

- renkleri kullanmalı, siyah veya lacivert olmalı.
- ▼ Esmerler gri tonları giymeli.
- ▼ Buğday tenliler toprak tonları, spor giyimde haki yeşili kullanmalı.
- ▼ Uzunlar düz kumaşlar tercih edip, duble paça kullanmalı. Ceketler üç düğmeli, gençlerde bu dört düğme olabilir.
- ▼ Kısa ve göbekliler üç düğmeli ceketlerden kaçıp iki düğmeli giymeli.
- ▼ Renkli ceketle farklı renkteki pantolonun birleşimi spor giyimde, blazerler, çizgili ya da düz gömlekle ve bluzerle bile rahatça giyilebilir.
- ▼ Gömlek her giyim tarzında ceket ve pantolonla uyumlu olmalı.
- ▼ Hiçbir koşulda kısa kollu gömlekle

. ونتيجة لذلك ، تكون عناصر الصور الشخصية مترابطة ومعقدة  
وفقا لذلك ،فأن عناصر ترك صورة جيدة:

الخصائص الفيزيائية ، الملابس ، الأخلاق ، المواقف ، الإيماءات ، المشي ، الجلوس ،  
استخدام المساحات ، الوقوف ، الكاريزما ، الثقة بالنفس ، احترام الذات ، القدرة على  
تمثيل جهة ما ، الخبرة والاستقلالية ، الكلام ، الكتابة ، الاستماع والعرض .



الصورة الفيزيائية للأشخاص في مجال العمل

الملابس والمظهر والمواقف الشخصية مهمة ،  
لكنها لا تخفي شخصيتة ونجاح الموظفين. النجاح والشخصية ستظهر في النهاية.  
الملابس لا يمكنها تغطية فشل الشخص الغير ناجح.



فوضي الشعر و اطلاق اللحيه لعدة ايام تعتبر اشارته الي تعبيرك عن التمرد . تعتبر الملابس والمظهر والسلوكيات الشخصية من قبل العديد من الناس تدل علي شخصية الانسان.



لهذا السبب يجب علي الموظفين توجيهه انفسهم و كذلك يجب ان ينتبهه للتحذيرات التي تطلقها القنوات التي تهتم بالملابس و المظهر الخارجي. ملائمة الملابس, يعتقد بانها تظهر القواعد التنظيميه للموظفين.



لجعل المظهر الفيزيائي إيجابياً قدر الإمكان ؛ يستحسن اتباع حمية وممارسة تمارين رياضية، الذهاب إلى طبيب الأمراض الجلدية إذا كان لديك مشكلة في الجلد، كما انه تحتاج إلى ارتداء ملابس جديدة وملائمة.



يجب على الموظف إعطاء القرار النهائي بشأن المظهر بنفسه. من أجل القيام بذلك ، يجب أن تفهم القواعد والمعايير الخاصة بالمنظمة التي تعمل من أجلها وتكيف أسلوبها الشخصي مع هذه المعايير.



الملابس الغير مناسبه للمكان و الزمان تكون سبب في اتهام كلماتك اللطيفه و المهمه  
بالسطحيه و عدم اخذها بعين الاعتبار



يجب علي النساء العاملات ، اختيار اللون واختيار موديل الملابس ، واستخدام  
الاكسسوارات المناسبة ، والأحذية اللائقة ، ويجب أن يكون بسيط و يتسم بالذوق. يجب  
أن يختاروا ملابسهم حسب البيئة.





لا يتلقى الموظفون سمعتهم من ملابسهم ، وليس من مظهرهم ، ولكن من معرفتهم ومهاراتهم. ومع ذلك ، لا يتم إهمال الملابس.



الملابس مهمة لصورة المنظمة قبل كل شيء. وينبغي عند اختيار الملابس وضع السن وحجم الجسم في الاعتبار.

الانطباع الأول إيجابي ، ويرتبط ارتباطًا وثيقًا بالملابس. من الأنسب أن تلبس وفقا لقواعد معينة من اتباع الأزياء في الملابس. في مقدمة هذه القواعد هي ان تكون الملابس بسيطة وغير مبالغ فيها.



modaport.com haber



modaport.com haber

من المهم تقديم مزيج من البساطة والجدية في الملابس. ألوان المختارة تكشف عن بساطة وجماليات الإنسان.





الموظف المحترف بينما يفي بمتطلبات مهنته  
يجب ايضا ان يولي اهتمام للقواعد , و ياتي  
علي مقدمتها الاهتمام بملابسه و خصوصا  
نظافتها و بساطتها و انسجامها.

# القواعد التي تحكم الملابس في اوساط العمل



- **لاختيار نمط ملابس منظمه و جميله و شيك يجب علي المرأه العامله الانتباه الي النقاط التاليه:**



اكثر الملابس ملائمة للمراءه العامله هي  
الملابس ذات الالوان الداكنه الرسميه )  
الكلاسيكيه)

في الغالب كل الملابس التي تحتوي علي  
زراره واحده او اثنين او ثلاثه سواء كانت  
بنطلون و جاكيت, اسكيرت و جاكيت, فستان و  
جاكيت, تعد ملابس رسميه.



الجكيت مع بنطلون او اسكيرت بلون مختلف, و معها بلوزه او قميص , جكيت و فستان او جكيت و اسكيرت قصير من نفس اللون او بنطلون بشكل طقم. او جكيت مع قميص بكم طويل او بلوزه ذات ياقه بحاري او عجلاطي او في شكل مثلث, و ارتداء أحذية جلديه هي اكثر الملابس التي ترجح و تناسب المرأه العامله في وسط العمل و تظهرها بشكل شيك و انيق و (نصف) رسمي.

- النساء ذات الاجسام الصغيره, يجب ان تختار ملابس تتناسب مع شكل الجسم و الابتعاد عن الياقات الكبيره و الاقمشه المشجره باشكال كبيره و الابتعاد عن الاكسسوارات الكبيره.



- في بيئة العمل يجب مراعاة ان لا تكون الفساتين الملبوسة ضيقه او ذات فتحة ياقه كبيره او بها فتحة طويله.
- يجب على الموظف ألا يرتدي ملابس ملطخة ، غير مكويه ، الازرار مكسوره ، لا تتناسب مع الجسم والبيئة والمجتمع ، دائماً يجن ان تكون ملابسه نظيفه وبسيطه ومكويه وملائمه .



- في الغالب ترتدي النساء في بيئة العمل جاكيت و تنوره او جاكيت و بنطلون او جاكيت و فستان او بنطلون و قميص او بلوزه او تنوره معها قميص او بلوزه , و يكون معهم جورب كامل بلون الجسم مع شنته جلديه و حذاء جلد.
- يجب على السيدات دائما ارتداء أحذية المناسبه للعمل. لا ينبغي أن ترتدي الأحذية الطويله و البوت والصنادل.

● يجب علي النساء معرفه لون و قصة الشعر المناسبه لهم.



● يجب جمع الشعر أو تمشيطه أو تمويجه ؛ لا ينبغي أن يكون مضفر.

● ايدي المرأه العامله هي بطاقة اعمالها وفعالة في المصافحة.

لذلك يجب أن تعتني النساء بايديهم و بنظافتها.  
ينبغي دائما أن تكون أظافرهم مهندمه (بدكير).



# عناصر الملابس و خصائصها

يتم تحديد ملابس النساء في بيئة الأعمال المتعلقة بهذه الميزات أدناه:

## ● القميص و البلوزة و التريكو

- يجب أن يكون القميص من لون واحد أو مخطط ، أو بنمط هندسي صغير. لا ينبغي أن يكون شفاف وضيق. يجب أن يكون لون القميص باللون الأسود أو البحري أو البيج أو الأحمر أو النبيتي مع ألوان الباستيل مثل اللون الأبيض والأزرق واللون العظمي. لا ينبغي أن يكون باللون صارخه مثل الوردي ، والأرجواني ، الأخضر الفستقي ، واللون البرتقالي والفسفور.

- الملابس المكونه من قطعتين مكون من قطعتين (تنورة-سترة) من نسيج منقوش رقيق أو ساده أو خفيف ؛ بأكمام قصيرة، سترة قصيرة مع طول الركبة أو تحت الركبة قليلا.



## ● التايور

- يعتبر الزي الرسمي للسيدات في العمل التايور الاسود او الازرق
- الداكن.

> يشترط ارتداء حذاء مناسب مع التايور , من اجمل ما يليق علي التايور البروش المعلق علي الياقة , وضع حلق طويل او عقد لا يعتبر امرا جيدا و لا تعد شياكه , تكتمل الشياكه بوضع حلق ملتصق علي الاذن بالاضافه الي البروش علي الياقة.



## ● الفستان



- يجب ان تحاك الفساتين بحيث تتناسب مع الجسم و يفضل اللون الاسود, الازرق الداكن, البيج, رمادي, ازرق, بني, اصفر, رمادي-بيج, رمادي-اخضر و يحاك من لون واحد او اثنين . في فصل الصيف يجب ان تكون محاكه من اقمشه يسهل غسلها مثل الكتان و القطن و الحرير و الوان فاتحه

## ● الملابس الداخليه:

- يجب ان تكون ممتلائمه مع بعضها و تلف الجسم بشكل جيد. يجب الانتباه عند لبس الملابس السوداء او الشفاهه يجب ارتداء ملابس داخليه تحتها مناسبه.

## ● الأحذية:

- في الأعمال العمليه ، يجب عليه ارتداء الأحذية المغلقة مع الكعب الأوسط. يجب عدم ارتداء أحذية ضيقة ، مديبة الأصابع وكعوب طويلة باستثناء الدعوات الرسمية والاجتماعية ليلا.



## ● الجوارب:

- في العمل يفضل ارتداء الجوارب الخفيفة ذات اللون الاسود او الازرق الداكن او اللون العظمي و الدخاني و لون الجلد . و لا يفضل الجوارب المنقوشه و الدانتيل او المخططة.



# الاكسسوارات و المجوهرات



- حقيبة اليد هي ميزة تكمل أناقة الفستان والحذاء ، وكذلك تستخدم لوضع المستلزمات المطلوبه , و يجب ان تكون من الجلد.
- الساعات الكبيره و العريضه الحديديه او البلاستيكيه او الساعات الرقميه غير مناسبه في بيئه العمل.

## ● المنديل:

- مصنوعة من قماش رقيق وأنيق ، يجب أن تكون الحواف ملونة ، منقوشه صغيرة

## ● الجزلان:

- يجب ان يكون انيق و من الجلد و ان يكون اسود او بني.

## ● الحزام:

- يجب ان يكون مصنوع من الجلد الجيد و متناسب مع الحذاء.

## ● الموبائل:

- يجب أن يكون صغير وجميل . يجب حمله في الحقيبة ، واستخدامه في المكان والزمان المناسبين

## ● الاكسسوارات:

- هي ما تستخدمه النساء من بروشات و عقود و خواتم و سلاسل.

## ● الاسمه:

- لا يجب استخدام الشارات او الالوسمه الا في المناسبات المناسبه لها.

# المكياج و العناية الشخصية للنساء في الحياه العملية

- يجب علي المراه ان تهتم بنفسها بشكل دائم في الحياه العملية , و لذلك لايجب علي المراه الذهاب الي العمل بدون ماكياج.
- العطر يحدد شخصية المراه , و لذلك يجب اختيار عطر بحيث يتناسب مع لون بشرتها و جلدها و الموسم الذي تستخدمه فيه.

# التوجيهات التي تحكم و تحدد لبس العاملين في المؤسسات و الشركات التي تخدم الجمهور

أ) النساء:

الملابس يجب ان تكون نظيفة, مرتبه, مكويه. الاحذيه يجب ان تكون بسيطه , ذات ارتفاع بسيط, ملمعه و نظيفه. الشعر يجب ان يكون نظيف و مسرح او معقوص. الاظافر يجب ان تكون مشدبه. اذا كان هناك زي خاص للمؤسسه التي تعمل بها يمكن ان تغير باذن من المسؤول . لا يجب لبس البلوزات او القمصان من غير اكمام او ذات فتحة ياقه كبيره . لايجب ان يكون الاسكيرت اقصر من الركبه او به فتحة بالخلف او من الجنب طويله. لا يجب لبس الصنادل و الشباشب.

ب) الرجال:

الملابس يجب ان تكون نظيفة, مرتبه, مكويه. الاحذيه يجب ان تكون بسيطه , مقفوله, ملمعه و نظيفه, لا يجب لبس الصندل او الشبشب. يجب ان يكون الرأس مكشوف, يجب ان لا يكون الشعر يغطي الذن و موخره العنق و ان لا يتعدي ياقه القميص, نظيف و مرتب. يجب تحلق اللحيه يوميا و ان يهذب الشارب يوميا و ان لا يتعدي طوله الشفه العليا, لا يحلق من الطرف الاعلي و يشذب من الجوانب بمحاذاة الشفه العليا. يجب ربط ربطة العنق و لا توضع مع الياقه البحاري او مع السويترات . يجب ان يكون هناك نمط واحد من اللبس علي حسب الوظيفه الوكله لك و المهمه التي تقوم بها. لا يجب التجول داخل المؤسسه من غير قميص او شراب او ربطة عنق.

وصلنا الي نهاية موضوعنا

