

# Panduan Kerjaya: 7 Strategi Peningkatan Kerjaya

Oleh MUSTAFAR RAMDZUAN ZAKARIA  
*Pegawai Penyelidik Parlimen Malaysia*

## 1. Mempunyai Wawasan

“**SERIBU** langkah bermula dengan langkah pertama”, begitulah kejayaan harus dimulakan. Usahalah ke arah kejayaan, barulah kejayaan demi kejayaan dapat dicapai. Langkah pertama adalah “langkah keramat, langkah pendekar”. Kena bersedia untuk memulakan langkah dengan menyediakan perancangan, mengkaji kemungkinan kejayaan dan kegagalan, menetapkan arah dan matlamat. Gambarkan kejayaan yang akan dicapai dan ganjaran yang diharapkan. Mempunyai wawasan adalah penting sebelum memulakan langkah pertama. Wawasan yang jelas bukan sahaja menjadi panduan untuk meningkatkan kejayaan seperti “kendil di malam hari” tetapi juga pendorong dan pembakar semangat ibarat “azimat” untuk mencapai matlamat. Kini dengan wawasan yang jitu melangkahlah dengan gagah dan berani.

## 2. Kepakaran ‘Hard Skill’

Kita sering mendengar istilah “*Jack of all trades but master of none*” yang menggambarkan kebolehan yang pelbagai tetapi tiada kepakaran dalam bidang tertentu. Keadaan seperti itu tentulah menyukarkan kerana kita memerlukan pakar dalam bidang tertentu. Ada pelbagai bidang kerjaya seperti ekonomi, kejuruteraan, perubatan, sains sosial, perguruan dan lain-lain. Umpamanya bidang Kejuruteraan mempunyai banyak cabangnya seperti kejuruteraan mekanikal, sivil dan elektrikal. Dalam kejuruteraan mekanikal pula terbahagi kepada beberapa cabang seperti mekanikal industri, automotif dan lainnya. Begitu juga perubatan mempunyai pelbagai bidang kepakaran





seperti orthopedik, obstetrik dan genecologi, pediatrik, surgeri dan ubatan. Kemampuan dan kebolehan dalam *hard skill* tertentu penting untuk menjadi pakar dan meningkatkan kerjaya.

### 3. Kebolehan 'Soft Skill'

Hasil kajian mendapati 70 peratus kejayaan meningkatkan kerjaya adalah kerana adanya 'soft skills' manakala selebihnya atau 30 peratus adalah sumbangan 'hard skills'. *Soft skill* adalah ilmu kemanusiaan seperti kebolehan berkomunikasi, berinteraksi dan memahami "body language." Hubungan sesama insan sama ada secara *horizontal* ataupun *vertical* akan membantu individu behubungan dan berkomunikasi secara berkesan dari pelbagai arah dan dimensi yang seterusnya membantu membina kerjaya.

### 4. Pengwujudan Jaringan

Jaringan atau *networking* membolehkan *soft skill* dan *hard skill* disalurkan dalam melaksanakan pekerjaan. Kebolehan dan kemampuan dalam kedua-dua bidang ini tidak bermakna jika tidak dapat dimanfaatkan. Kemahiran kedua-dua skill ini akan terus meningkat jika diamalkan berterusan. Pengalaman dikatakan "guru yang zalim" kerana kita terpaksa melaluinya barulah mengetahui akibatnya tetapi *soft skill* dan *hard skill*

perlu melalui proses pengalaman untuk menjadi matang dan membantu untuk meningkatkan kerjaya.

### 5. Sokongan Mentor

Di sebalik kejayaan individu itu biasanya ada beberapa individu yang membantu di belakang kejayaan itu. Mentor atau penasihat atau *Shifu* adalah individu yang dirujuk atas sesuatu hal tertentu seperti kewangan, pentadbiran, hal peribadi dan teknikal. Beberapa individu berkemungkinan menjadi mentor kepada seseorang itu yang terdiri daripada rakan karib, sepupu, dan suami/isteri. Sebenarnya ketua atau "boss" kita adalah mentor yang terbaik. Setiap mentor mempunyai kelebihan atau kepakarannya seperti yang mencangkupi bidang tertentu, kerjaya atau kehidupan. Kumpulan mentor inilah yang akhirnya akan menjadi 'think tank group'.

### 6. Menggunakan Teknologi

Kemajuan teknologi telah mempercepatkan proses peradaban manusia. Teknologi telah membantu manusia melaksanakan tugas kerja lebih cepat, pantas dan tepat. Kebolehan dan kemahiran menggunakan teknologi seperti komputer, internet dan pelbagai *software* adalah penting supaya tugas dapat dilaksanakan dengan efisien,



berkesan dan mencapai tahap maksimum yang dikehendaki. Internet menyimpan banyak khazanah maklumat dalam hampir semua perkara dan amat mudah untuk mendapatkannya, semudah ABC, tak sampai pun tiga saat jika kita mengetahuinya. Tetapi maklumat itu hanya akan tinggal maklumat sebagai "raw data" jika tidak diakses seterusnya difahami dan menjadi ilmu yang kemudiannya diamalkan dan memberi manfaat manusia sejagat. Seperti juga buku, walaupun buku mempunyai maklumat tetapi jika tidak dibaca, maklumat hanya akan tinggal maklumat dan tidak mendatang apa-apa kebaikan. Oleh itu, menggunakan teknologi adalah kelebihan dan dapat meningkatkan kerjaya seseorang.

### 7. Teguh Jati Diri

Pokok yang berdiri gagah dan bangunan yang teguh mencakar langit adalah kerana asasnya yang kukuh. Akar tunjang atau akar serabut yang mencengkam tanah menyebabkan pokok itu terus gagah walaupun dilanda angin yang kuat. Begitu jugalah jati diri manusia, perlulah teguh menghadapi ancaman luar yang mencabar. Dalam meningkatkan kerjaya sememang memerlukan perubahan tetapi bukan perubahan jati diri. Cabaran yang bakal dihadapi bukanlah kepalang. Bukan mudah untuk menjadi pohon rimbun yang menjadi tempat berteduh. Asas-asas nilai murni, amalan, mendalam dan mengamalkan segala Rukun Islam dan Rukun Iman perlu diperkuuhkan secara berterusan, konsisten dan istiqamah sejak awal. Sifat amanah, dedikasi dan bertanggungjawab perlu diamalkan sehingga mencapai puncak kejayaan kerjaya dan selepas itu kerana akhirnya kita akan dipertanggungjawabkan dia atas segala kejayaan yang dicapai. Kejayaan tulen adalah kejayaan di dunia yang mampu menjamin kejayaan di akhirat. Apalah gunanya memiliki segunung emas kalau nanti tak mampu membeli pondok buruk di akhirat. Bukankah di dunia ini lebih baik memiliki sekeping 'wang perak' yang mampu membina sebuah mahligai di syurga.

# PINDAAN-PINDAAN YANG MEMERLUKAN SOKONGAN 2/3 MAJORITI AHLI DEWAN

Keperluan majoriti 2/3 ahli Dewan bagi meluluskan sesuatu undang-undang hanya membabitkan pindaan kepada Perlembagaan Persekutuan sahaja. Dari tahun 1958 sehingga tahun 2007, sebanyak 55 pindaan terhadap Perlembagaan Persekutuan yang memerlukan sokongan 2/3 majoriti daripada Ahli-ahli Parlimen. Pindaan-pindaan ini adalah membabitkan pindaan Akta Perlembagaan, Ordinan Perlembagaan, Akta Malaysia, Akta Darurat, Ordinan Darurat, Akta Matawang Malaysia, Akta Pemberian Ikut Kepala, Perintah Keanggotaan Suruhanjaya Perkhidmatan Awam, Perintah Keanggotaan Suruhanjaya Pendidikan dan Perintah Keanggotaan Mahkamah, sebagaimana berikut:

## SENARAI PINDAAN PERLEMBAGAAN PERSEKUTUAN

Bil	Undang-undang yang meminda	Tajuk	Tarikh Kuatkuasa
1.	Ord 42/1958	Ordinan Perlembagaan (Pindaan Sementara) 1958	5/12/1958
2.	Akta 10/1960	Akta Perlembagaan (Pindaan) 1960	1/12/1960
3.	Akta 14/1962	Akta Perlembagaan (Pindaan) 1962	1/10/1962
4.	Akta 25/1963	Akta Perlembagaan (Pindaan) 1963	29/8/1963
5.	Akta 26/1963	Akta Malaysia	16/9/1963
6.	Akta 19/1964	Akta Perlembagaan (Pindaan) 1964	30/7/1964
7.	Akta 31/1965	Akta Perlembagaan dan Akta Malaysia (Pindaan) 1965	1/7/1965
8.	Akta 53/1965	Akta Perlembagaan dan Malaysia (Pindaan Singapura) 1965	9/8/1965
9.	Akta 59/1966	Akta Perlembagaan (Pindaan) 1966	9/8/1965
10.	Akta 68/1966	Akta Darurat (Perlembagaan Persekutuan dan Perlembagaan Sarawak) 1966	20/9/1966
11.	Akta 27/1968	Akta Perlembagaan (Pindaan) 1968	9/9/1968
12.	Akta A1	Akta Perlembagaan (Pindaan) 1969	18/11/1968
13.	PU(B) 83/1969	Ketetapan menurut Perkara 122A (1)	10/4/1969
14.	Ord. 1/1969	Ordinan Darurat (Kuasa-kuasa perlu) 1969	15/5/1969
15.	Ord. 3/1969	Ordinan No. 3 (Kuasa-kuasa perlu) Darurat 1969	15/5/1969
16.	Ord. 32/1970	Ordinan no. 32 (Kuasa-kuasa Perlu) Darurat 1970	12/5/1970
17.	Akta A30	Akta Perlembagaan (Pindaan) 1971	10/3/1971
18.	Akta A31	Akta Perlembagaan (Pindaan) (no 2) 1971	19/6/1966 & 24/3/1971
19.	Akta A193	Akta Perlembagaan (Pindaan) 1973	5/5/1973 & 1/1/1974
20.	Akta A206	Akta Perlembagaan (Pindaan) (No. 2) 1973	1/2/1974 & 23/8/1973
21.	Akta 160	Akta Matawang Malaysia (Ringgit) 1975	29/8/1975
22.	Akta A335	Akta Perlembagaan (Pindaan) (No 2) 1975	1/2/1974
23.	Akta A354	Akta Perlembagaan (Pindaan) 1976	2/8/1976
24.	Akta A392	Akta Pemberian Ikut Kepala 1977	1/1/1976
25.	Akta A442	Akta Perlembagaan (Pindaan) 1978	31/8/1957
26.	Akta A514	Akta Perlembagaan (Pindaan) 1981	15/5/1981
27.	P.U (A) 114/1982	Perintah Keanggotaan Mahkamah Persekutuan (Hakim-hakim) 1982	30/4/1982

28.	Akta A566	Akta Perlembagaan (Pindaan) 1983	15/12/1983 & 1/2/1974
29.	A584	Akta Perlembagaan(Pindaan) 1984	16/12/1983 & 20/1/1984
30.	A585	Akta Perlembagaan (Pindaan) (No 2) 1984	1/2/1974 & 14/4/1984
31.	Akta 631	Akta Perlembagaan(Pindaan) 1985	24/2/1986
32.	Akta A704	Akta Perlembagaan (Pindaan) 1988	10/6/1988
33.	A767	Akta Perlembagaan Persekutuan (Pindaan) 1990	11/5/1990
34.	P.U (A) 149/1990	Perintah Keanggotaan Suruhanjaya Perkhidmatan Awam 1990	14/6/1990
35.	P.U.(A) 150/1990	Perintah Keanggotaan Suruhanjaya Perkhidmatan Pendidikan 1990	14/6/1990
36.	Akta A837	Akta Perlembagaan (Pindaan) 1992	20/11/1993
37.	Akta 503	Akta Pemberian Ikut Kepala 1993	1/1/1992
38.	Akta A848	Akta Perlembagaan (Pindaan) 1993	30/3/1993
39.	Akta A849	Akta Perlembagaan(Pindaan) (No. 2) 1993	20/11/1992 & 16/7/1993
40.	Akta A857	Akta Perlembagaan (Pindaan) (No. 3) 1993	20/8/1983
41.	Akta A885	Akta Perlembagaan (Pindaan) 1994	24/6/1994
42.	Akta A 919	Kta Perlembagaan Persekutuan (Pindaan) 1995	21/7/1995
43.	Akta A945	Akta Perlembagaan (Pindaan)	7/6/1996
44.	Akta A1095	Akta Perlembagaan (Pindaan)	1/2/2001
45.	Akta A1130	Akta Perlembagaan (Pindaan)	28/9/2001
46.	P.U (A) 169/2001	Perintah Keanggotan Suruhanjaya Perkhidmatan Pendidikan 2001	
47.	P.U (A) 378/2001	Perintah Keanggotaan Mahkamah Rayuan 2001	1/1/2002
48.	Akta 622	Akta Pemberian Mengikut Bilangan Orang	1/1/2002
49.	Akta A1198	Akta Perlembagaan (Pindaan) 2003	15/8/2003
50.	P.U (A) 229/2005	Perintah Keanggotaan Mahkamah Persekutuan 2005	2.6.2005
51.	A1239	Akta Perlembagaan (Pindaan) 2005	21/3/2005 kecuali 5(a) 31/1/2007
52.	Akta A1260	Akta Perlembagaan (Pindaan) (No. 2) 2005	3(b) pada 10/10/03. Lain-lain pada 19/1/2006
53.	P.U (A) 384/2006	Perintah Keanggotaan Mahkamah Tinggi (Hakim) 2006	1/10/2006
54.	P.U (A) 385/2006	Perintah Keanggotaan Mahkamah Rayuan 2006	1/10/2006
55.	Akta A1320	Akta Perlembagaan (Pindaan)2007	27/12/2007

# Jom Sihat!



**SALAM pengenalan !** Semua orang mahu kelihatan sihat sepanjang masa dan hidup dalam keadaan tenang, selesa dan sejahtera. Namun, sebagai nafsu seorang insan, tidak semua berasaskan begitu apatah lagi di tahap usia tertentu, pastinya ada sahaja rintangan yang mendarat khususnya soal kesihatan.

Umpamanya zaman sekarang ini, tekanan akibat beban tugas, konflik dan layanan serta persekitaran yang tidak memuaskan di tempat kerja boleh membantutkan pertumbuhan produktiviti sesebuah syarikat sekiranya tidak diatasi segera.

Walaupun tekanan kadangkala dilihat boleh membawa kebaikan tetapi tekanan berlebihan menyebabkan seseorang menjadi kurang upaya dalam menghadapi cabaran di tempat kerja. Kajian yang dijalankan di beberapa negara membangun mendapati tekanan berlebihan di tempat kerja boleh mengakibatkan kematian.

Tekanan berlebihan di tempat kerja terutama ke atas golongan muda menyebabkan mereka mengalami sakit jantung yang akhirnya membawa kematian. Atas faktor itu, saya ingin menjelaskan betapa penting soal kesihatan walaupun sesibuk mana pun kita.

Di sini, soal kecergasan fizikal boleh dibahagikan kepada perilaku motor (motor performance) dan kesihatan (health).

Perilaku motor diukur melalui ketangkasan(agility), keseimbangan (balance), kuasa (power), kelajuan (speed), koordinasi (coordination) dan masa tindakbalas (reaction time).

Topik ini akan lebih fokus kepada isu kecergasan dari segi kesihatan, di mana anda boleh dapat melalui latihan fizikal atau bersenam. Faedah dari latihan kecergasan ini membantu meningkatkan kekuatan kardiovaskular (cardiovascular),

meningkatkan kelembutan/kelenturan (flexibility), daya tahan otot (muscular endurance), kekuatan otot (muscular strength) dan komposisi badan (body mass index (BMI)). Badan yang cergas dapat mengurangkan risiko seperti berat badan tidak sihat, sakit jantung, kanser usus, diabetes, tekanan darah tinggi dan secara tidak langsung dapat mengelak dari pembaziran wang untuk merawat di hospital.

## Berapa banyak latihan fizikal untuk mencapai kecergasan?

Menurut pakar, aktiviti berintensiti sederhana (sama dengan berjalan laju) selama 30 minit sehari untuk 5 kali atau lebih dalam seminggu. Akan tetapi jika melakukan latihan intensitinya tinggi hanya memerlukan 20 minit sehari untuk 3 kali atau lebih dalam seminggu. Latihan intensiti tinggi boleh diukur dengan peningkatan kadar jantung sehingga 70% atau lebih dari kadar maksima jantung.

Kadar maksima jantung boleh dikira dengan menggunakan formula karvonen yang dilihamkan oleh Dr. M Karvonen, sebelum itu anda harus mengambil kadar nadi rehat waktu pagi sebelum bangun dari katil selama tiga hari berturut-turut selepas itu dapatkan puratanya.

Selain dari kecergasan kardiovaskular, ada faktor lain yang menentukan kesihatan fizikal iaitu kelembutan/kelenturan. Faktor sebegini amat penting dalam tugas seharian seperti mencapai barang di tempat tinggi, membongkok mengikat tali kasut dan berbagai tugas tanpa merasa pergerakan itu sukar atau terhalang tetapi sering kali kita mengambil mudah tentang perkara ini.

Setelah umur meningkat pergerakan-pergerakan asas ini menjadi sukar sehingga ada yang tidak mampu untuk membongkok. Menurut pakar kelembutan/kelenturan ini boleh diinterpretasikan dengan kebolehan sendi-sendi bergerak dalam julat maksima (*full range of motion*) - contohnya pergerakan seperti berpusing (*twist/turn*), regangan (*stretch*) dan membongkok tanpa ada halangan (*stiffness*) dan kesakitan.

Pergerakan biasanya ditentukan oleh panjangnya otot-otot, ligamen, tendon-tendon dan struktur sendi-sendi. Kondisi seperti kekejangan, spasm dan arthritis boleh mengurangkan kelembutan/kelenturan. Latihan fizikal yang boleh membantu kelembutan/kelenturan adalah jangkauan melunjur iaitu dalam posisi duduk atas lantai dan luruskan kaki, tanpa membongkokkan lutut gunakan jari tangan untuk menyentuh jari kaki.

Keluaran artikel JOM SIHAT seterusnya akan menyentuh soal kecergasan otot dan komposisi badan sebagai garis panduan pengamal kesihatan untuk menentukan tahap berat badan yang sesuai. Jumpa lagi.



## MUSYIRI DATO' HJ MAHMUD

(Penulis adalah jurulatih gimnasium Parlimen Malaysia dan mempunyai pengalaman lebih 8 tahun dalam bidang kecergasan sukan dan mempunyai ijazah Sarjana Muda (Kepujian) Sains Sukan dan Diploma Pengurusan Sains Sukan, Universiti Teknologi Mara [UiTM].)



# aktiviti