

SEMBUH DARI PERITNYA BEKERJA DENGAN INDIVIDU TOKSIK. Oleh Luqman Mahmud. 2024. Publishing House. Halaman 100. ISBN 978-629-493-024-7.

Buku bertajuk 'Sembuh dari Peritnya Bekerja dengan Individu Toksid' karangan Luqman Mahmud mengangkat isu yang semakin relevan dalam kehidupan moden, iaitu menghadapi individu toksik dalam persekitaran kerja. Pengarang memulakan dengan mendefinisikan apa itu "individu toksik" dan bagaimana mereka boleh wujud dalam pelbagai bentuk, termasuk rakan sekerja, atasan, atau bahkan pelanggan. Pengarang juga membincangkan kesan negatif yang dihadapi oleh pekerja apabila terpaksa berinteraksi dengan individu seperti ini, termasuk tekanan emosi, penurunan produktiviti, dan gangguan terhadap kesejahteraan mental. Buku ini dibahagikan kepada sepuluh bab.

Isi utama buku ini tertumpu kepada strategi praktikal untuk menangani individu toksik di tempat kerja. Pengarang memperkenalkan beberapa jenis individu toksik termasuk mereka yang suka memanipulasi, suka mengadu, atau terlalu mengawal. Setiap jenis individu toksik dianalisis dengan mendalam, serta disertakan contoh-contoh dari situasi kehidupan sebenar. Pengarang kemudian memberikan langkah-langkah bagi mengatasi kesan negatif yang timbul, seperti membina sempadan profesional yang jelas, mengasah kemahiran komunikasi asertif, dan melatih diri untuk tidak terperangkap dalam drama atau emosi individu toksik. Selain itu, buku ini turut menekankan pentingnya menjaga kesihatan mental melalui meditasi, rehat yang mencukupi dan meminta sokongan daripada rakan atau ahli keluarga.

Sebagai tambahan, pengarang juga menerangkan cara untuk menilai sama ada masalah itu berpunca daripada individu toksik atau suasana kerja yang tidak sihat secara umum, serta cara untuk mengenal pasti masa yang sesuai untuk meninggalkan pekerjaan jika situasi sudah tidak terkawal lagi. Terdapat beberapa kelebihan yang diperoleh apabila membaca buku ini, antaranya ialah pengarang menggunakan pendekatan praktikal dengan aplikasi yang nyata. Strategi dan tip yang dinyatakan boleh terus diaplikasikan dalam kehidupan seharian apabila berada di tempat kerja. Pembaca boleh mengambil langkah-langkah segera untuk mengurus individu toksik dengan menjadikan buku ini sebagai garis panduan praktikal dan relevan. Selain itu, pengarang juga menghuraikan pelbagai jenis individu yang boleh dikategorikan sebagai toksik. Pengarang memberi klasifikasi yang jelas mengenai jenis-jenis individu toksik seperti manipulasi, pengadu atau mengawal. Ini memudahkan pembaca untuk mengenal pasti tingkah laku toksik di persekitaran pembaca dan boleh mengambil tindakan yang sesuai.

Selain itu, pengarang memfokuskan kepada kepentingan menjaga kesejahteraan mental dan emosional. Bukan hanya sekadar perbincangan isu di tempat kerja. Ini dapat menambah dimensi yang lebih mendalam kerana pengarang memberi solusi untuk menjaga kesihatan diri di samping menguruskan masalah kerja. Pengarang juga menggunakan bahasa yang mudah untuk difahami dan tidak terlalu teknikal. Ini menjadikan buku ini mudah dihadam oleh pelbagai golongan pembaca termasuk mereka yang tidak mempunyai latar belakang psikologi atau pengurusan. Di samping itu, penulis menggunakan contoh yang bersesuaian dengan dunia nyata. Ini dapat memberi gambaran jelas tentang individu toksik beroperasi dan pembaca boleh bertindak dalam situasi tersebut. Ini menambah nilai praktikal buku dengan membantu pembaca merasa lebih bersedia menghadapi situasi dunia sebenar.

Pengarang melabelkan individu toksik adalah seorang yang memiliki sikap narsisime yang melampau dan ekstrim. Buku ini menjelaskan sisi positif dan negatif sikap narsisime agar pembaca memahami sikap narsisime bukanlah negatif semata-mata namun ia telah dijelaskan

dengan komprehensif. Sikap narsisisme ini mempunyai dua sisi yang berbeza. Tahap narsisisme yang sihat dapat menjadikan pemangkin kejayaan seseorang individu kerana keperhatian munasabah terhadap diri membantunya berfikir bagi mencapai matlamat tertinggi dalam strata masyarakat, ini bertitik tolak daripada individu yang sering berketerampilan yakin diri dan berkarisma. Individu yang memanfaatkan kadar narsisinya sebenar boleh menjadi pemimpin yang berjaya dan disayangi ramai. Tahap narsisisme yang terkawal dapat menjadikan individu tersebut berada dalam keadaan sihat mentalnya. Hal ini kerana mereka sedar akan keburukan yang berlaku jika mereka tidak mengawalinya dengan baik. Individu ini mempunyai imej diri yang positif hasil daripada penilaian sendiri yang realistik termasuk penerimaan yang baik mengenai kekuatan dan kelemahan sendiri. Sebaliknya jika mempunyai narsisisme yang melampau dan ekstrim boleh menghalang kejayaan kerana mengganggu hubungan dengan orang lain di tempat kerja dan kehidupan peribadi. Buku ini bukan sahaja memberikan tips dan langkah menghadapi individu toksik, tetapi juga menerangkan dan memberikan kefahaman takrifan narsisisme termasuk simptom-simptom narsisisme, gejala, serta tahap sehingga berlakunya gangguan personaliti.

Buku ini memberikan pemahaman yang jelas kepada pembaca yang ingin mendapatkan informasi dan tips berkaitan mendepani sikap narsisisme terutamanya di tempat kerja. Umum mengetahui jika ingin menyelesaikan sesuatu permasalahan adalah perlu untuk kita mengetahui dan mengenal pasti punca serta mengenalinya terlebih dahulu. Takrifan narsisisme diterangkan dengan konotasi positif dan negatif. Definisinya merupakan perkataan yang berbeza dengan tema yang sama iaitu cinta dan menyanjung diri. Definisi narsisisme yang membawa kepada konotasi positif adalah satu bentuk psikologi berkaitan harga diri yang sihat seterusnya membawa kepada personaliti, sifat dan tingkah laku positif. Pengarang merujuk kepada tokoh perkembangan psikologis barat terkenal Sigmund Freud iaitu dalam perkembangan awal yang normal perlu mempunyai narsisisme primer dan narsisisme sekunder. Narsisisme primer dari perspektif psikoanalisis merujuk kepada mencintai diri sendiri terlebih dahulu sebelum mencintai orang lain. Manakala narsisisme sekunder merujuk kepada kaedah bagaimana seseorang individu untuk mengenalpasti individu lain berdasarkan persamaan orang itu dengan dirinya. Dengan mempunyai sifat ini, seseorang tidak cenderung kepada merasakan dirinya sahaja yang hebat dan sangat sempurna. Definisi narsisisme yang membawa kepada konotasi negatif pula adalah corak tingkah laku atau anggapan diri yang melampau pada perhatian, pengagungan dan kekurangan keperhatian terhadap individu lain. Cinta diri dan egoisme atau kagum yang berlebihan terhadap diri sendiri dengan cara tidak wajar seperti bongkak, berlagak sombong, berlebihan terhadap diri sendiri sehingga kurang empati dan secara tidak sedar merosakkan keyakinan orang lain. Tahap keadaan psikologi yang berlebihan terhadap diri sendiri sehingga kekurangan atau tiada rasa empati dan secara tidak sedar merosakkan keyakinan orang lain. Sifat jiwa manusia yang bercirikan kekaguman pada diri sendiri yang luar daripada kebiasaan. Sikap cinta dan membesarkan diri sendiri yang tidak matang seperti kanak-kanak semata-mata untuk menarik perhatian orang lain terhadap mereka seperti membuat jenaka dalam mesyuarat yang serius. Keadaan tingkah laku yang menekankan keinginan berterusan pada hak penguasaan, pemujaan dan perhatian mengakibatkan ketidakelesaan orang yang berada di sekelilingnya. Terdapat narsisisme secara terang dan terselindung yang keduanya dilihat menjengkelkan oleh orang di sekeliling kerana sikap yang terlampau bongkak atau sensitif dengan teguran. Gangguan personaliti di mana seseorang itu mementingkan diri sendiri sehinggalah menganggap keperluan dan perasaan orang lain tidak penting, perasaan penting diri yang amat berlebihan, keinginan yang kuat pada perhatian serta pengagungan daripada orang lain.

Pengarang juga menjelaskan bahawa narsisisme merupakan satu dimensi personaliti. Ini bukanlah satu bentuk gangguan personaliti semata-mata namun apabila narsisis pada diri seseorang berada pada tahap yang tinggi, gangguan personaliti akan berlaku sehingga terbentuknya sikap toksik. Perkara ini akan menjurus kepada mempergunakan dan mengeksploitasi orang disekelilingnya demi kepentingan dirinya. Individu yang mempunyai personaliti narsisis yang sangat tinggi amat memerlukan perhatian dan mengharapkan layanan istimewa daripada orang lain. Pengarang juga ingin pembaca memahami dengan lebih lanjut berkaitan gejala dan simptom-simptom narsisisme. Penulis menyenaraikan sebanyak sembilan ciri dan menjelaskan secara ringkas simptom-simptom narsisisme iaitu kagum dengan diri sendiri, kata-kata yang mengangkat diri sendiri, bercakap tanpa henti sehingga tidak memberi ruang kepada orang lain untuk menyuarakan pendapat dan pandangan, selalu meyamuk, panas baran, mengharapkan perhatian, bergantung kepada pujian manusia, mencari kesempurnaan dan cerewet serta tiada rasa empati.

Buku ini dilengkapi dengan penerangan tentang gejala emosi narsisisme dan penjelasan tentang perbezaan sifat narsisisme yang tinggi dengan gangguan personaliti narsistik klinikal. Namun tidak terlalu mendalam dan cukup sekadar sebagai pengetahuan am yang perlu dimiliki oleh seseorang yang waras dan berilmu. Pengarang menyenaraikan sebanyak empat gejala emosi narsisisme iaitu harga diri yang rapuh, kejutan budaya, memberikan alasan untuk membenarkan sesuatu perbuatan walaupun salah dan pengasingan emosi. Manakala terdapat perbincangan mengenai cara mengenalpasti seseorang itu mengalami gangguan personaliti narsistik. Pengarang mahu pembaca dan masyarakat dapat membezakan tahap narsisisme yang tinggi dengan gangguan personaliti narsistik. Menurut pengarang, seseorang yang disahkan mengalami gangguan personaliti narsistik perlu ada lima ciri-ciri yang dinyatakan secara terperinci, iaitu sering mengutamakan diri sendiri, sangat kuat berangan-angan, individu tersebut percaya bahawa dialah yang paling istimewa, memerlukan pengagungan yang melampaui batas, perlukan layanan istimewa, kerap menggunakan orang lain demi mencapai matlamatnya termasuk menyalahkan orang lain bagi menampakkan dirinya hebat, terlalu kurang atau tiada empati, selalu berasa iri hati atau beranggapan orang lain cemburu padanya walaupun tiada bukti dan sering menunjukkan tingkah laku yang sombong serta bongkak .

Secara keseluruhan buku ini menyimpulkan bahawa bekerja dengan individu toksik adalah satu cabaran yang tidak boleh dielakkan sepenuhnya. Akan tetapi dapat diuruskan dengan baik jika seseorang tahu bagaimana untuk mengenal pasti tingkah laku toksik terutamanya narsisisme dan melindungi diri daripada kesannya. Pengarang memberi inspirasi kepada pembaca untuk memperkasakan diri dengan alat-alat mental dan emosional yang sesuai agar dapat menangani situasi ini tanpa mengorbankan kesejahteraan diri. Buku ini memberikan harapan dan panduan yang praktikal bagi mereka yang sedang berjuang untuk bertahan dalam suasana kerja yang mencabar.

Kelebihan buku ini juga adalah pembaca dapat memahami dengan lebih jelas takrifan narsisisme yang merangkumi konotasi positif dan konotasi negatif. Pembaca akan dapat menilai dengan lebih baik dan tidak akan cepat mengambil keputusan yang terburu-buru apabila menghadapi situasi berdepan dengan insan yang toksik atau yang mempunyai sifat narsisisme yang terlalu tinggi sama ada di tempat kerja atau di mana sahaja. Lebih menarik juga mengenai buku ini, pada akhir bab buku ini juga dilengkapi dengan ujian sendiri pembaca bagi memahami pembaca sendiri terhadap kecenderungan narsisisme. Skor permorkahan juga ada tersedia bagi melengkapkan ujian kecenderungan narsisisme.

Namun begitu, walaupun buku ini memberi panduan praktikal tetapi penerangan masih kurang dalam aspek teori psikologi yang tidak komprehensif. Terdapat sesetengah strategi yang dibincangkan agak umum dan tidak menjurus kepada jenis pekerjaan. Isi penghuraian lebih kepada interpersonal individu dan tidak kepada dinamika organisasi yang lebih besar seperti struktur hierarki dalam organisasi yang toksik. Malah, bahan rujukan berbentuk ilmiah tidak dinyatakan dalam penghuraian isi walaupun dinyatakan pada bahagian akhir buku ini. Bagi pembaca yang memerlukan bukti kepada setiap fakta yang dinyatakan, ketiadaan sumber rujukan tersebut mengurangkan sedikit keyakinan pembaca. Hal ini kerana terdapat segelintir pembaca yang memilih merujuk bukti rujukan dalam mencari maklumat tambahan bagi menyelesaikan masalah berkaitan toksik di tempat kerja. Terdapat juga isu dan topik yang diulang beberapa kali di bab-bab lain. Hal ini akan memberikan sedikit kebosanan kepada pembaca.

Dengan pendekatan yang bijaksana dan empati, pembaca diajak untuk memahami corak perilaku yang merugikan ini dan belajar bagaimana menghadapinya secara efektif. Dari strategi komunikasi yang baik hingga langkah-langkah praktikal untuk menjaga kesihatan mental. Buku ini sesuai dibaca oleh semua lapisan masyarakat terutamanya yang ingin mencari solusi berdepan dengan individu toksik, meningkatkan ilmu pengetahuan berkaitan narsisisme mengenali dan memahami dengan lebih jelas. Laras bahasa yang digunakannya juga adalah mudah. Biografi penulis turut dimuatkan di akhir muka surat buku ini. Biografi penulis perlu ada pada setiap buku kerana bukan sahaja berfungsi sebagai pelengkap sesebuah buku, bahkan berperanan untuk memperkenalkan seseorang penulis dari segi latar pendidikan, pengalaman, pencapaian, hasil karya dan sebagainya. Banyak orang mengenali penulis sekadar pada nama yang tertera pada kulit depan. Dengan adanya biografi, pembaca bukan sahaja dapat mengenali penulis malah dapat mengetahui kewibawaannya dalam penulisan yang ditulis.

Zahanim Ahmad
Ayu Nor Azilah Mohamad
Fakulti Sains Sosial
Universiti Islam Selangor