

## تنفر، ویژگی افراد ترسو و درونگرا است/ریشه نفرت کجاست؟

استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به «نفرت» به عنوان هیجانی که در افراد منفعل، ترسو و درونگرا وجود دارد، ریشه عشق و نفرت را به رابطه مادر و کودک نسبت داد.



استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به «نفرت» به عنوان هیجانی که در افراد منفعل، ترسو و درونگرا وجود دارد، ریشه عشق و نفرت را به رابطه مادر و کودک نسبت داد.

علی باغبانین در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس اظهار داشت: نفرت یکی از هیجانات و احساسات است که همه انسان‌ها کمابیش آن را تجربه می‌کنند. وی افزود: وقتی انسان در مواجهه با مکان، شیء یا شخصی دچار احساس ناخوشایند می‌شود و این احساس موجب دوری او از آن موقعیت می‌شود، به آن نفرت می‌گویند. این روانپزشک گفت: در مورد ریشه نفرت بین روانشناسان تربیتی و سایر روانشناسان و روانپزشکان اختلاف نظر وجود دارد اما اکثر آنها نفرت را هیجانی می‌دانند که مقابل عشق است. وی افزود: اگر در دوران کودکی به ویژه 2 تا 3 سالگی عشق و محبت بین مادر و فرزند برقرار نشود، می‌تواند نقطه مقابل آن یعنی نفرت شکل بگیرد. این متخصص بهداشت روان اظهار داشت: مادر موضوع اساسی علاقه کودک است و این علاقه بعد از او نسبت به سایر اعضای خانواده و همسر تا پایان عمر ادامه پیدا می‌کند. استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: تصویربرداری‌های پیشرفته حاکی از تحریک بیش از حد نقاط خاصی از مغز به ویژه هیپوتالاموس و قسمت‌هایی از لب و پیشانی در انسان‌هایی است که دچار نفرت می‌شوند. وی ادامه داد: مطالعات بر روی حیوانات نیز این یافته را تأیید می‌کند چرا که تحریک نقاط یاد شده در مغز آن‌ها موجب احساس نفرت شده است. این متخصص بهداشت روان گفت: هرچند برخی معتقدند که نفرت همان اجتناب است اما باید گفت تفاوتی میان نفرت و اجتناب وجود دارد. وی افزود: عمده‌ترین تفاوت آنها این است که در اجتناب فرد عمداً و با اراده خود از موقعیت خاصی که قبلاً برایش ناخوشایند بوده دوری می‌کند. بنابراین نقش اراده فرد پیش از مواجهه با موقعیت مورد نظر وجود دارد، اما در نفرت زمانی که فرد با موقعیت نفرت‌انگیز مواجه شود دچار علائم خاصی می‌شود. باغبانین تصریح کرد: این علائم به لحاظ روحی، احساس ترس، عصبانیت، خجالت و فرار از آن موقعیت خاص به شکل ناخودآگاه است. استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران ادامه داد: همچنین برخی علائم فیزیولوژیکی در سیستم قلب مانند تپش قلب، افزایش ضربان قلب و فشار خون وجود دارد. در مورد نفرت همچنین با علائمی در سیستم تنفسی همراه است. در این حالت فرد دچار احساس تنگی نفس، افزایش تعداد تنفس و احساس خستگی مفرط می‌شود. وی افزود: به لحاظ گوارشی نیز تهوع، اسهال، دل‌پیچش، خشکی دهان، لرزش، تعریق و استفراغ به ویژه در کودکان از علائم شایع نفرت است. باغبانین درباره دلایل نفرت گفت: اگر نگوییم علل روانشناسی تنها عامل نفرت است باید بگویم بیشترین نقش را در این هیجان ایجاد می‌کند. اگر انسان همزمان با پدیده خاصی دچار حالت اضطراب و ترس شدید و در پی آن نفرت شود، بر اثر شرطی شدن، در مواجهه مجدد با همان موقعیت دچار اضطراب می‌شود. استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران افزود: موجود زنده در مواجهه با ترس، به یکی از دو راه جنگ و فرار می‌پردازد. چنانچه استرس بسیار شدید باشد و فرد نتواند از آن فرار کند یا با آن بجنگد، در او احساس تنفر شکل می‌گیرد. وی ادامه داد: تنفر در انسان‌هایی ایجاد می‌شود که به لحاظ شخصیتی منفعل، ترسو و درونگرا هستند. مثلاً کودکی که تنهایی را ترجیح می‌دهد، در موقعیتهای مختلف سریع می‌ترسد. این کودکان معمولاً وابستگی افراطی به یکی از افراد خانواده به ویژه مادر دارند. باغبانین گفت: این کودکان حتی وقتی در موقعیتهایی که به لحاظ استرس متوسط هستند قرار می‌گیرند دچار نفرت می‌شوند. وی افزود: برخی مسائل از نظر فرهنگی و اجتماعی نیز موجب احساس نفرت در افراد جامعه می‌شود. همچنین از نظر اجتماعی ممکن است دیدن یک سوسک توسط خانمی موجب ایجاد نفرت در او شود. استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: گاهی نفرت در زندگی لازم است اما اگر تا حدی باشد که فرد قادر به کنترل آن نباشد آن وقت مشکل‌زا می‌شود. وی افزود: انسان طبیعی باید بتواند با روش‌های مقابله‌ای بر اضطرابش غلبه کند. نفرت در موارد غیر عادی که بر جسم، روابط اجتماعی بین فردی و ذهن فرد تأثیر می‌گذارد. وی ادامه داد: نفرت‌هایی که گاهی بین همسران و همچنین والدین و فرزندان ایجاد می‌شود ناشی از سوءتفاهمات است که باید توسط فرد شناسایی شده و سپس با کمک سایر اعضای خانواده و بعد مشاور و روانپزشک برطرف شود. وی تصریح کرد: بهترین راه درمان این گونه سوءتفاهمات داشتن جلسات متوالی و طولانی برای حل مشکلات است. وی گفت: اختلاف بین عروس و خانواده همسر نمونه‌ای از این سوءتفاهمات است که موجب حسادت می‌شود. دلیل این حسادت عدم دانستن جایگاه افراد است. مثلاً عروس انتظار دارد همسرش همه محبت خود را متوجه او کند. البته نمی‌توان گفت که همه این حالات موجب نفرت می‌شود اما در صورتی که علائم ذکر شده را داشته باشد نفرت است. استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران افزود: برخی روانشناسان از نفرت به عنوان درمانی برای برخی اختلالات روانشناختی مانند سوءمصرف مواد و الکل استفاده می‌کنند. در این حالت با تزریق آمپول به فردی که مواد مصرف کرده موجب نفرت او نسبت به مواد مخدر می‌شوند. باغبانین گفت: نفرت گاهی به عنوان یک علامت است. مثلاً در افسردگی فرد از خودش نفرت پیدا می‌کند و این موضوع می‌تواند موجب خودکشی او شود. وی افزود: در برخی اختلالات روانی مانند جنون جوانی، فرد دچار سوءظن نسبت به اطرافیانش می‌شود که این موضوع می‌تواند نفرت و صدمه زدن به آنها را در پی داشته باشد. باغبانین ادامه داد: اگر نفرت شدید و با سایر علائم اختلالات روانپزشکی همراه باشد، باید فرد را به روانپزشک ارجاع داد تا تحت درمان قرار گیرد. استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران خاطرنشان کرد: نفرت هیجانی است که باید آن را شناسایی کرده، نسبت به رفع آن اقدام کنیم. آموزش روش‌های تطابق یکی از راهکارهای درمان نفرت است.