

# تأثیر خشم و کظم غیظ بر سلامت روان در منابع اسلامی و غربی

دکتر مریم صف آرا<sup>۱</sup> - سمانه سادات سدیدپور<sup>۲</sup>

## چکیده

آیا می‌توان گفت فرو بردن خشم در روابط انسانی، زمینه ساز آرامش، سلامت روان و ارتقای فرهنگ است. مقاله حاضر، در مقام پاسخ به این پرسش است. رویکرد این مطالعه توصیفی بوده که با گردآوری اطلاعات از متون اسلامی و منابع پژوهشی علمی به کمک روش تحلیل اسنادی انجام گرفته است. بررسی مطالعات انجام شده نشان می‌دهد میان دیدگاه اسلامی و غربی درباره چگونگی مواجه شدن با خشم، تفاوت اساسی وجود دارد. در دیدگاه غربی خشم بیمارگون را باید درمان کرد، اما در همان حال نباید خشم را سرکوب کرد. در این دیدگاه‌ها به طور معمول به علت ایجاد خشم توجه نمی‌شود، اما روایات اسلامی در بحث کظم، غیظ سعی در حل کردن ریشه‌ای مسئله دارد داشته‌های این پژوهش نشان می‌دهد بروز خشم نه تنها به سلامت کمی نمی‌کند، بلکه علاوه بر سلامت روان، بر سلامت جسم افراد نیز تأثیر نامطلوب دارد، در صورتی که بررسی احادیث پیشوایان اسلام نشان می‌دهد فرو بردن خشم، افزون بر تأمین سلامت و امنیت افراد، آنان را به سمت کمال عقل نیز رهنمون می‌سازد.

کلیدواژه‌ها: خشم، سلامت روان، کظم غیظ، در قرآن و حدیث.

۱. عضو هیئت علمی دانشگاه الزهراء<sup>۳</sup> safara\_maryam@yahoo.com  
m.safaar@alzahra.ac.ir
  ۲. کارشناس ارشد علوم اجتماعی، دانشگاه الزهراء<sup>۳</sup> sama.sadid@gmail.com
- دریافت: ۱۳۹۳/۱۱/۷ - پذیرش: ۱۳۹۴/۳/۳۰

## مقدمه

ارتباط بدون خشونت، زمینه‌ساز آرامش، توانمندی در حل مسئله، سلامت روان و ارتقا فرهنگ است.

در بارهٔ خشم تعاریف متعددی از سوی فلاسفه و روان‌شناسان ارائه شده است، ولی در تمام آنها می‌توان ناکامی را به عنوان عامل اصلی بروز خشم و دفاع - تخریب را به عنوان هدف خشم دانست (ملکی، ۱۳۸۵). از دیدگاه اسلام، غضب یکی از غرایز انسانی است و بهره‌های فراوانی برای انسان دارد و در دفاع از هویت و باورها و فرهنگ او نقش مهمی ایفا می‌کند، اما در همان حال اگر در آن افراط و تفریط باشد، بیش از هر صفت رذیله دیگری ویرانی به بار می‌آورد (مکارم شیرازی، ۱۳۸۲، ص ۳۸۸). غضب از بیماری دل و نقصان عقل است و باعث ضعف نفس و نقص آن می‌شود (نراقی، ۱۳۷۲، ص ۱۴۰). از نظر اسلام معیار خشمگین شدن، خداست چنان که علامه طباطبایی<sup>۱</sup> در این زمینه می‌فرماید: رسول خدا<sup>۲</sup> جز برای خدا غضب نمی‌کرد و چیزی تاب مقاومت در برابر غضب آن حضرت را نداشت «(سنن النبی، ص ۶۷) و کمال انسانی در بروز ندادن خشم نفسانی یا همان غضب است و در انتخاب دوست کسی لایق دوستی است که سه بار بر تو خشم گیرد، اما خشم خود را ابراز نکند (معدن الجواهر، ص ۳۴).

اگرچه دشوار است بتوان در زندگی از عواملی که خشم و عصبانیت را ایجاد می‌کنند دوری گزید، ولی می‌توان خشم را مدیریت کرد، چنان که به فرمودهٔ امام خمینی<sup>۳</sup> غضب امراض نفسانیه و کلید هر شری است و در برابر آن، کظم غیظ و فرو نشانیدن غضب نقطهٔ تجمع محاسن و کرامات است.

وجه امتیاز این اثر نسبت به پژوهش شکوهی یکتا و همکارانش (۱۳۸۸) در بررسی مدیریت خشم بر اساس آموزه‌های اسلامی و روان‌شناسی نوین و پژوهش الهی و همکارانش (۱۳۹۲) با بررسی خشم در نگاه اسلام و روان‌شناسی: کظم غیظ چیست؟

سرکوب خشم یا مدیریت آن، این است که می‌کوشد تأثیر بروز خشم و کظم غیظ را بر سلامت روان بررسی کند. به عبارت دیگر، پژوهش حاضر، تلاش می‌کند پاسخ دهد آیا کظم غیظ برای ارتقای سلامت روان مؤثر تر است یا بروز خشم؟

### خشم و کنترل آن در منابع علمی

نظریه پردازان متعددی همچون تام کینز (۱۹۷۰)، پلاچیک (۱۹۸۰)، ایزارد (۱۹۸۰)، پنکسپ (۱۹۸۲)، اکمن (۱۹۸۴)، تراورتن (۱۹۸۴) و نواکو (۱۹۹۴)، خشم را در فهرست مهم‌ترین هیجان‌های انسانی ذکر کرده اند (ریو، ۲۰۰۵). افراد متناسب با سطح تهدیدی که به نظرشان می‌رسد، واکنش خشم یا پرخاشگری از خود نشان می‌دهند (شکوهی یکتا، ۱۳۸۷، ص ۳۵۸-۳۶۹)، این هیجان با میزان ارزیابی منفی ایشان مرتبط است (آتلی، ۱۹۹۲). خشم معمولاً با باورهای مربوط به تصدیق خود و سرزنش دیگران همراه است (راستینگ و نولن - هاکسما، ۱۹۹۸) چنان که دانشمندان دریافته‌اند که خشم از باورهای غیرمنطقی درباره دیگران ناشی می‌شود (الیس، ۲۰۰۵). خطایی صورت گرفته و به نظر فرد خشمگین آن خطا نباید انجام می‌شده است و خود را برآن می‌داند که تلافی کند (روزنبرگ، ۱۳۸۳) و خشم مهار نشده اغلب به پرخاشگری و ناسازگاری منجر می‌شود (وفایی، ۱۳۸۸). خشم هیجان یا ناراحتی شدیدی (وایدبک، ۲۰۰۷) است که با وجود اهمیت آن کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است. اگرچه خشم، هیجانی طبیعی تلقی می‌گردد، خطراتی نیز به همراه دارد. شواهد تجربی بسیاری آثار مخرب خشم را در روابط انسانی نشان داده‌اند. افراد خشمگین منفی‌تر می‌اندیشند و نسبت به دیگران تعصب دارند (دستنو، ۲۰۰۴). همچنین خشم پیش‌بین مهم افسردگی (پرلیزو همکاران، ۲۰۰۴)، استرس (اسپیوی، ۲۰۰۵) و خودکشی (محمدی فرو همکاران، ۱۳۹۲، ص ۸۹-۱۰۰) شناخته شده است.

در دوران معاصر، خشم یک مسئله اجتماعی و از موضوعات اساسی بهداشت روانی به شمار می‌آید (نیکولسون، ۲۰۰۳)؛ وقتی خشم خارج از کنترل و مخرب باشد، می‌تواند به بروز مشکلاتی در کار، روابط بین فردی و کیفیت کلی زندگی منجر شود (انجمن روان‌شناسی امریکا، ۲۰۰۴). شواهد تجربی نیز بیانگر آن است که آموزش، در کنترل و

مدیریت خشم تأثیر بسزایی دارد (لیندسی و همکاران، ۲۰۰۳). پژوهش‌ها نشان می‌دهند آموزش مهارت‌های مدیریت خشم، روش مناسبی برای کاهش خشونت خانوادگی بوده است (تفرشی و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۲۹۹). خشم هیجانی است که یک‌باره فرد را احاطه می‌کند. کنترل این هیجان اگرچه در وهله اول دشوار به نظر می‌رسد، اما دانشمندان تأیید می‌کنند که با آموزش افراد می‌توان خشم و احتمال بروز ناگهانی آن را مدیریت کرد. اگرچه در متون علمی به فرو بردن خشم یا سرکوب خشم اشاره نشده است، باور دانشمندان معاصر این است که فرو بردن خشم سبب ساز بروز بیماری‌های جسمی و روحی فراوانی است، به طوری که آشکارا بیان می‌شود هدف مدیریت خشم، تنها کاهش احساسات هیجانی و کاهش برانگیختگی روان‌شناختی حاصل از خشم است (رافضی، ۱۳۸۳) و مدیریت خشم در پی از میان برداشتن خشم نیست، بلکه در پی تشویق نظارت خودشناختی، هیجانی و رفتاری است که از کاربردهای شیوه کنترل خود است (آیوانیک، ۲۰۰۶). اگرچه پژوهشی از نوع فراتحلیل گزارش می‌دهد برای درمان خشم، لازم است روش‌های متفاوت به صورت ترکیبی به کار روند (بک و فرندز، ۱۹۹۸).

### خشم و کظم غیظ در منابع اسلامی

در قرآن برای خشم، دو واژه غیظ و غضب به کار رفته است. نخست غضب که جوشش و غلیان خون قلب است برای انتقام و دیگر غیظ که خشم شدید است (راغب اصفهانی، ۱۳۷۱). در اسلام فرو بردن خشم مطمح نظر است و احادیث رسیده از معصومین در این زمینه را می‌توان به دو گروه تقسیم کرد:

گروه نخست، انسان‌هایی را که خشم خود را بروز نمی‌دهند، تحسین می‌کند؛ چنان که در حدیثی از حضرت امیر <sup>7</sup> آمده است: «بهترین مردم کسی است که اگر او را به خشم آورند، بردباری نماید و چنانچه به او ظلم شود، ببخشد و چون به او بدی شود، خوبی کند. (غررالحکم، ج ۳، ص ۴۳۰) و برای خشم حد و مرز قائل می‌شود؛ چنان که امام صادق <sup>7</sup> می‌فرماید: «مؤمن چون خشمگین شود، خشمش او را از حق بیرون نبرد و چون خشنود شود، خشنودی‌اش او را به باطل نکشانند و چون قدرت یابد بیش از حق خود

نگیرد.» (بحارالأنوار، ج ۷۸، ص ۲۰۹) و برای چنین فردی پاداش‌هایی نظیر برداشته شدن کیف (امالی طوسی، ص ۳۴۹)، گرمی داشته شدن نزد مردم (تحف العقول، ص ۵۵) بیان شده است.

گروه دوم، به بیان زشتی خشم، منشأ آن و تغییرات ایجاد شده در فرد خشمگین و مذمت او می‌پردازد، چنان که پیامبر اکرم <sup>۹</sup> می‌فرماید: «خشم از شیطان و شیطان از آتش آفریده شده است» (نهج الفصاحه، ح ۶۶۰) ایشان فرد خشمگین را کسی وصف می‌کند که وقتی خشمگین شود و خشمش شدت گیرد، چهره‌اش سرخ می‌شود و موهایش می‌لرزد (همان، ح ۱۸۷۲) و حضرت امیر <sup>۷</sup> می‌فرماید: «خشم هم‌نشین بسیار بدی است؛ عیب‌ها را آشکار، بدی‌ها را نزدیک و خوبی‌ها را دور می‌کند.» (غررالحکم، ج ۳، ص ۲۵۷، ح ۴۴۱۷) و نیز می‌فرماید: «با خشم، تربیت ممکن نیست.» (همان، ح ۱۰۵۲۹) و توصیه می‌کند: «هرگز در خشم گرفتن شتاب مکن؛ چرا که به صورت عادت بر تو مسلط می‌شود» (همان، ح ۶۸۷). در روابط انسانی، حضرت امیر مؤمنان، علی <sup>۷</sup> چنین هشدار می‌دهد: «به خشم درآوردن و شرم‌نده ساختن دوست، مقدمه جدایی از اوست» (محاضرات، ج ۲، ص ۲۸).

از مجموع روایات برمی‌آید که از نظر پیشوایان اسلامی در هر رابطه‌ای امکان پدیدار شدن خشم وجود دارد، اما آنچه انسانیت را نمایان می‌کند، مقاومت در برابر خشم و زود اظهار نکردن آن است. فرد مسلمان نباید اجازه دهد خشم بر او مسلط شود و حتی در شدت خشم هم باید از مسیر عدالت خارج نشود. باید بتواند بیندیشد و بعد تصمیم بگیرد. فرو بردن خشم، خلق نیکو برای فرد همراه خواهد داشت و باعث می‌شود فرد منزلت اجتماعی داشته باشد (غررالحکم، ج ۲، ص ۱۲۳) توصیه می‌شود با بردباری، از طرف مقابل انتقام بگیرد؛ چراکه او از اینکه نتوانسته است شما را به خشم درآورد خشمگین‌تر می‌شود (همان، ج ۵، ص ۳۳۳) و آشکارا توصیه می‌کند «با هوی و هوس خود جهاد کن، بر خشم مسلط شو و با عادت‌های بد خود مخالفت کن، تا نفست پاکیزه شود.» (همان، ج ۳، ص ۳۶۵). به عبارتی از دید اسلام، این تسلط بر خشم است که عقل را کامل می‌کند و فرو خوردن خشم موجب عزتمندی فرد در دنیا و آخرت خواهد

بود (اصول کافی، ج ۲، ص ۱۱۰) و می‌فرماید: «خاموش کردن آتش خشم برای کسی میسر است که از روی حقیقت دشمن‌های درونی را در دل بمیراند و ضمیر خود را از کینه و بدخواهی دیگران پاک کند. (الحديث، ج ۲، ص ۲۸۹)، اما روان‌شناسان نیز در برابر خشم دو گروه هستند. گروه اول سرکوب خشم را به طور کلی ناپسند می‌دانند و گروه دوم خشم را به خشم سالم و خشم بیمارگون تقسیم کرده، بیان می‌کنند که خشم بیمارگون را نباید اظهار کرد (الهی و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۳۱-۴۶).

اسلام هیچ یک از این دو راه را تأیید نمی‌کند، بلکه به کظم غیظ توصیه می‌نماید، تا آنجا که آشکارا بیان شده است که اگر کسی هنگام خشم خوددار نباشد، از اهل بیت نیست (اصول کافی، ج ۲، ص ۶۳۷؛ نهج الفصاحه، ح ۲۶۲۸) «کظم غیظ»، اگر چه به طور دقیق همان حلم نیست، اما بدین معناست که انسان نمی‌گذارد آثار غضب ظهور نماید. در قاموس قرآن کظم (بروزن فلس) به معنای مجرای تنفس آمده است، چنان‌که راغب و دیگران گفته‌اند کظم، حبس و نگهداری غیظ است در سینه، خواه به واسطه عفو باشد یا غیر آن. اصل کظم، بستن دهانه مشک است پس از پرشدن و آن هنگام را گویند که فرد در قلب خود پراز غصه یا پراز خشم باشد و انتقام نگیرد. این افراد از سوی پروردگار تحسین شده‌اند (سوره آل عمران / ۱۳۴؛ قلم / ۴۸). «کظم غیظ» خودداری از اظهار خشم و نگه داشتن آن در دل است (راغب اصفهانی، ۱۳۷۲، ص ۳۲).

بنا به روایات اسلامی کظم غیظ شجاعت می‌خواهد (بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۲۲۹؛ نهج الفصاحه، ح ۱۸۷۲) و محکم‌ترین و قوی‌ترین فرد کسی دانسته می‌شود که بتواند بر خشم خود غلبه کند و حتی در آن حالت نیز از حق منحرف نشود (معانی الأخبار، ص ۳۶۶) و برای کسی که بتواند خشم خود را فرو برد پاداش بسیاری قرار داده شده است، حتی خداوند، روز قیامت عذابش را از او باز می‌دارد (جهاد النفس، ص ۶۷۸) و قلب او آکنده از ایمان، امنیت و سلامت خواهد بود (بحارالانوار، ج ۶۸، ص ۴۱). به عبارتی این کظم غیظ است که به عنوان منشأ امنیت و سلامت روان از آن نام برده شده است. در اسلام آن‌گاه که فرد با خطایی دور از انتظار مواجه می‌شود باید خشم را آشکار نکند و به آن ترتیب اثر ندهد (راغب اصفهانی، ۱۳۷۸، ص ۱۱۷).

## بررسی تاثیر خشم و کظم غیظ بر سلامت روان

تحمل و مدارا جز با پذیرش اشتباه دیگران (نصراصفهانی، ۱۳۹۱، ص ۱۱۳) که لازمه دستیابی به آن فرو بردن خشم است، به دست نمی آید. بروز ندادن خشم رابطه معکوسی با آسیب های خانواده دارد و از آنجا که انسان الگوپذیر است و قادر است بر احساسات خود مسلط شود. افرادی که کظم غیظ دارند، از سرکوب هیجان خشم استفاده نمی کنند، بلکه با برخورداری از هوش هیجانی بالا به کنترل هوشیارانه خشم خود می پردازند و می دانند کظم غیظ بهترین حالت کنترل هیجان است و از بسیاری عواقب خطرناک خشم جلوگیری می کند، در صورتی که سرکوب خشم، فرد را مستعد ابتلا به اختلالات جسمانی و روانی گوناگون می سازد (الهی و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۳۱-۴۶).

مطالعات صورت گرفته در زمینه خشم نشان داده اند که خشم و خصومت اگرچه با متغیرهای گوناگون، نظیر جنسیت (اسمیت و همکاران، ۲۰۰۱، ص ۲۴۵-۲۷۵)، شخصیت (مدی و همکاران، ۲۰۰۶، ص ۱۴۸-۱۶۱) و ویژگی های اجتماعی و فرهنگی (برکت و همکاران، ۲۰۰۴، ص ۲۰۰۸-۱۴۰۲) افراد در ارتباط است، اما با هر کیفیتی بر سلامت جسم و روان افراد تأثیر دارد؛ چنان که خشم و خصومت، کیفیت زندگی پایین و اختلالات روان تنی را پیش بینی می کنند (جاکونن، ۲۰۰۶، ص ۳۳-۳۹) به عبارتی، خشم سطح سلامت روان را تحلیل می برد (محمدی فرو همکاران، ۱۳۹۲، ص ۸۹-۱۰۰) و مداومت و تکرار آن در رفتار باعث می شود فرد خشمگین، مقررات یا هنجارهای اجتماعی و اخلاقی را زیر پا بگذارد (انجمن روان پزشکی امریکا، ۱۹۹۴) یا به پاسخ های غیرارادی مانند افزایش قند خون (اسعدی و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۱۰۴)، بیماری های قلبی و عروقی (خداوردیان دهکردی و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۵۵-۶۳) و ناراحتی های گوارشی منجر شود (دیباج نیا و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۳۰-۳۳). پژوهش های انجام شده بیانگر آن هستند، اگر افراد ندانند چگونه باید خشم خود را کنترل کنند در معرض اضطراب اجتماعی (حسنوند عموزاده و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۷۳-۸۳) قرار می گیرند و خانواده ها دچار آسیب می شوند. همسرآزاری (کرمی و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۹۱-۹۹) و کودک آزاری (عربگل و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۲۰۲-۲۱۰) از جمله آسیب های خانوادگی

ناتوانی افراد در کنترل خشم خود هستند و این آموزش مهارت های مدیریت خشم است که در کاهش خشونت ها (تفرشی و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۲۹۹) تأثیر دارد. تاجیک زاده و صادقی (۱۳۹۲، ص ۹۷-۱۱۴) نیز تأکید می کنند خشم را می توان با کنترل هیجان کاهش داد. این آموزش ها باید از دوران کودکی، زمان پیش دبستانی و شاید قبل از آن انجام گیرد (شکوهی یکتا و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۹۸). اهمیت ارائه این آموزش ها تا حدی است که پژوهشگران دریافته اند حتی برنامه کنترل و مدیریت خشم به روش غیر حضوری، در منزل نیز برای بهبود کنترل خشم مؤثر است (زیبایی و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۷۸۴-۷۹۵).

بررسی رابطه کظم غیظ (تاب آوری) و سلامت روان نشان می دهد تاب آوری به طور معنی داری قادر است سلامت روانی افراد را پیش بینی کند (دهقان منشادی و همکاران، ۱۳۹۳، ص ۵-۱۲). افراد تاب آور از رفتارهای پرخطر دوری می کنند (کریمی و همکاران، ۱۳۹۳، ص ۲۶۵) و کمتر امکان دارد به دام اعتیاد بیفتند (رسولی، ۱۳۸۹)؛ امیدوارتر، خوش بین تر و خودکارآمدتر هستند (محبی نورالدین و همکاران، ۱۳۹۳، ص ۶۱-۷۹) و بهتر می توانند مسائل خود را حل کنند (بهزادپور و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۲۵). مطالعات ثابت کرده اند هرچه آموزش در مهارت های مقابله دینی بالاتر باشد میزان تاب آوری افراد و کنترل پذیری آنان بالاتر می رود (عسکریان، ۱۳۹۲، ص ۶۰-۶۷).

### نتیجه گیری

بررسی مطالعات انجام شده نشان می دهد میان دیدگاه اسلامی و غربی درباره چگونگی مواجه شدن با خشم، تفاوت اساسی وجود دارد. در دیدگاه غربی خشم بیمارگون را باید درمان کرد، اما در همان حال نباید خشم را سرکوب کرد. در این دیدگاه ها به طور معمول به علت ایجاد خشم توجه نمی شود، اما در روایات اسلامی بحث کظم غیظ سعی در حل کردن ریشه ای مسئله دارد. فرد خشمگین باید دلیل خشم را بداند. اگر خشم برای خداوند باشد بروز آن نیکوست و اگر به دلیل شخصی باشد فرد باید تلاش کند تا خشم را مانند نفس در سینه خود حبس کند. وجه امتیاز این اثر نسبت به پژوهش های شکوهی یکتا و همکارانش (۱۳۸۸) و پژوهش شریعتی و کرمی (۱۳۸۹)، این



است که نسبت به سلامت روان توجه خاص صورت می‌گیرد و نیز وجه امتیاز این پژوهش با پژوهش الهی و همکاران (۱۳۹۲) در این است که تلاش می‌کند تأثیر بروز خشم و کظم غیظ را بر سلامت روان بررسی کند. از دید این پژوهش، بنا بر روایات اسلامی، فرو بردن خشم نه تنها موجب سلامت و امنیت افراد می‌شود، که او را به سمت کمال عقل نیز رهنمون می‌سازد. به عبارتی، بروز خشم نه تنها کمکی به سلامت نمی‌کند، بلکه علاوه بر سلامت روان، بر سلامت جسم افراد نیز تأثیر نامطلوب دارد. بر مبنای شواهد به دست آمده از پژوهش‌های انجام شده، افراد خشمگین با ناراحتی‌های گوناگونی درگیر هستند.

## منابع

۱. ابن بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق)، *معانی الاخبار*، انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین، قم، ۱۳۶۱ ش.
۲. ابن شعبه، حسن بن علی، *تحف العقول*، ترجمه صادق حسن‌زاده، نشر آل علی ۷، قم، ۱۳۸۲ ش.
۳. اسعدی، مریم، عبدالحکیم تیرگری و رمضان حسن‌زاده، «مقایسه اثربخشی آموزش آرامسازی عضلانی بر کاهش خشم و کنترل قندخون در بیماران دیابتی نوع یک و دو» *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ش ۱۲۰، خرداد و تیر ۱۳۹۲.
۴. الهی، طاهره و همکاران، «خشم در نگاه اسلام و روان‌شناسی؛ کظم غیظ چیست؟ سرکوب خشم یا مدیریت آن»، *ماهنامه معرفت*، ش ۱۹۲، آذر ۱۳۹۲ ش، ص ۳۱-۴۶.
۵. آمدی، عبد الواحد بن محمد، *غرر الحکم و درر الکلم* (به صورت موضوعی)، با شرح و ترجمه فارسی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، ۱۴۱۰ ق.
۶. بهزادپور، سمانه، زهرا سادات مطهری، پگاه گودرزی رابطه بین حل مسئله و تاب‌آوری با میزان رفتارهای پرخطر در بین دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا و پایین»، *فصلنامه روان‌شناسی مدرسه*، شماره ۸، زمستان ۱۳۹۲ ش.
۷. پاینده، ابوالقاسم، *نهج الفصاحه*، انتشارات دنیای دانش، تهران، چاپ چهارم، ۱۳۸۲ ش.
۸. تاجیک‌زاده، فخری و راضیه صادقی، «بررسی سبک‌های کنترل هیجانی پیش‌بین در پرخاشگری دانشجویان دختر»، *فصلنامه زن و جامعه*، ش ۱۶، زمستان ۱۳۹۲ ش، ص ۹۷-۱۱۴.
۹. ترمذی (م ۲۷۹ ق)، *سنن*، تحقیق عبد الوهاب عبد اللطیف، دارالفکر، بیروت، چاپ دوم، ۱۴۰۳ ق.

۱۰. تفرشی، مدیا، مجتبی امیری مجد و اصغر جعفری «تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم در کاهش خشونت خانوادگی و بهبود رضایت زناشویی»، *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ش ۳۵، پاییز ۱۳۹۲ ش.
۱۱. حر عاملی، محمد بن حسن، *وسائل الشیعه* (کتاب جهاد النفس)، ترجمه: افراسیابی نهاوندی، نهاوندی، قم، ۱۳۸۰ ش.
۱۲. حسنونند عموزاده، مهدی، مسعود حسنونند عموزاده و معصومه حسنونند عموزاده، «اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت خشم بر اضطراب اجتماعی و مهارت خودنظم‌دهی خشم در پسران مضطرب اجتماعی دبیرستانی» *فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ش ۵۴، زمستان ۱۳۹۲ ش، ص ۷۳-۸۳.
۱۳. خداوردیان دهکردی، زهرا، مریم آگیلاروفایی، رضا باقریان، فروزان رحمانی، بررسی مقایسه‌ای برخی فاکتورهای بروز بیماری‌های قلبی-عروقی در افراد با ریخت شخصیتی D و افراد فاقد ریخت شخصیتی D، *مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد*، ش ۶۳، فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۲ ش، ص ۵۵-۶۳.
۱۴. خویی، سید ابوالقاسم، *محاضرات فی اصول الفقه*، تقریر بحث الخوئی، الفیاض، مؤسسه النشر الاسلامی التابعه بجماعة المدرسین، قم، ۱۴۱۹ ق.
۱۵. \_\_\_\_\_، *معجم رجال الحدیث*، مرکز نشر آثار شیعه، قم، چاپ چهارم، ۱۴۱۰ ق.
۱۶. دهقان منشادی، ماریه، سیده لیلا بحری و زبیده دهقان منشادی، «بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی تاب‌آوری و حمایت اجتماعی در سلامت روانی والدین کودکان نابینا و ناشنوا»، *ماهنامه تعلیم و تربیت استثنایی*، شماره ۱۲۳، ۱۳۹۳ ش، ص ۱۲-۵.
۱۷. دیباج‌نیا، پروین، مریم مقدسین، محمد مجتبی کیخای فرزانه، «بررسی رابطه اختلالات روان‌شناختی با سندرم روده تحریک‌پذیر» *دوماهنامه پژوهنده*، ش ۹۱، فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۲ ش، ص ۳۰-۳۳.
۱۸. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، *مفردات*، ترجمه غلامرضا خسروی، مرتضوی، تهران، چاپ اول، ۱۳۷۲ ش.
۱۹. رافضی، «زهرا»، نقش آموزش کنترل خشم به نوجوانان دختر ۱۵ تا ۱۸ ساله در کاهش پرخاشگری، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی، ۱۳۸۳ ش.
۲۰. رسولی، فاطمه، «اثربخشی آموزش کنترل خشم بر افزایش تاب‌آوری در نوجوانان در معرض خطر اعتیاد»، *فصلنامه اعتیاد پژوهی*، ش ۱۶، زمستان ۱۳۸۹ ش، ص ۷-۲۴.
۲۱. روزنبرگ، مارشال، *ارتباط بدون خشونت، زبان زندگی*، ترجمه کامران رحیمیان، انتشارات اختران، تهران، ۱۳۸۳ ش.
۲۲. ریو، جان مارشال، *انگیزش و هیجان*، ویرایش چهارم، ترجمه یحیی سید محمدی، نشر ویرایش، تهران، ۲۰۰۵ م.

۲۳. زیبایی، اعظم و همکاران، «تأثیر آموزش مبتنی بر بروب بر کنترل خشم نوجوانان در مدارس راهنمایی دخترانه مشهد»، *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ش ۶۰، دی ۱۳۹۲، ص ۷۸۴-۷۹۵.
۲۴. شریعتی، سید صدرالدین و مرتضی کرمی، «رویکرد و مهارت‌های کنترل خشم براساس آموزه‌های اسلامی»، *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ش ۳، پاییز ۱۳۸۹، ص ۷۳-۱۰۰.
۲۵. شکوهی یکتا، محسن، علی نقی فقیهی، نیره زمانی، اکرم پرند، «مدیریت خشم بر اساس آموزه‌های اسلامی و روان‌شناسی نوین»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ش ۵، پاییز و زمستان ۱۳۸۸، ش ۵، ص ۴۳-۶۴.
۲۶. شکوهی یکتا، محسن، سعید اکبری زردخانه و خدیجه شاه محمدی، «اثربخشی آموزش مدیریت خشم و حل مسئله بر سلامت روان و سبک‌های تربیتی مربیان پیش‌دیستانی»، *فصلنامه روان‌شناسی مدرسه*، ش ۸، زمستان ۱۳۹۲، ص ۱-۸.
۲۷. طباطبایی، سید محمد حسین، *سنن النبوی*، ترجمه و تحقیق محمدهادی فقهی، اسلامیه، تهران، ۱۳۵۴ ش.
۲۸. عربگل، فریبا و همکاران، «تأثیر مداخله‌های درمانی بر مشکلات رفتاری کودکان آزار دیده»، *مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ش ۷۴، پاییز ۱۳۹۲، ص ۲۰۲-۲۱۰.
۲۹. عسکریان، سمیه، محمدجواد اصغری و محمدحسن حسن زاده، «تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله دینی بر تاب‌آوری، انطباق‌پذیری و مدیریت فشار روانی همسران جانبازان»، *نشریه طب جانباز*، ش ۲۱، پاییز ۱۳۹۲، ص ۶۰-۶۷.
۳۰. کراجکی، ابوالفتح محمد بن عثمان، «معدن الجواهر و ریاضة الخواطر»، *نشریه الهادی*، ش ۵، مهر ۱۳۵۱.
۳۱. کلینی، محمد بن یعقوب، *اصول کافی*، ترجمه جواد مصطفوی، کتاب فروشی علمیه اسلامیه، تهران، ۱۳۶۹ ش.
۳۲. کرمی، حوریه، حمید خاکباز، فرامرز سهرابی، فرید براتی سده و محمد حسن فرهادی، «اثربخشی درمان شناختی-رفتاری گروهی مدیریت خشم بر کاهش همسرآزاری و افزایش رضایت زناشویی افراد مبتلا به سوء مصرف مواد»، *فصلنامه توانبخشی*، ش ۶۰، زمستان ۱۳۹۲، ص ۹۱-۹۹.
۳۳. کریمی، زینب، کوروش محمدی، اقبال زارعی و قادر زاده باقری. «پیش‌بینی تاب‌آوری بر اساس میزان هوش هیجانی در کارکنان ادارات دولتی شهر یاسوج»، *ماهنامه ارمغان دانش*، شماره ۸۶، خرداد ۱۳۹۳، ص ۲۶۵.
۳۴. مجلسی، محمد باقر، *بحار الانوار*، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۶۶ ش.
۳۵. محبی نورالدین و نند، محمد حسین، شهنی بیلاق منیجه و حسن پاشا شریفی، «رابطه

- سرمایه روان‌شناختی (امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی) با هدف‌های پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانشجویان سال اول»، *فصلنامه پژوهش در برنامه‌ریزی درسی*، ش ۴۰، بهار ۱۳۹۳، ص ۶۱-۷۹.
۳۶. محمدی فر، محمدعلی و همکاران، «مقایسه ویژگی‌های شخصیت مرزی، خشم، خصومت و پرخاشگری»، *فصلنامه اعتیاد پژوهی*، ش ۲۸، زمستان ۱۳۹۲، ص ۸۹-۱۰۰.
۳۷. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، *اخلاق در قرآن*، مدرسه‌الامام علی بن ابی‌طالب ۷، قم، ۱۳۸۲، ش.
۳۸. ملکی، صدیقه، بررسی تأثیر آموزش گروهی مهارت کنترل خشم بر پرخاشگری نوجوانان راهنمایی منطقه ۲ کرج، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مدیریت خدمات پرستاری، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ۱۳۸۵، ش.
۳۹. نراقی، مهدی، *علم اخلاق اسلامی* (گزیده ترجمه *جامع السعادات*)، ترجمه جلال‌الدین مجتبیوی، حکمت، بی‌جا، چاپ سوم، ۱۳۷۲، ش.
۴۰. نصر اصفهانی، علی، طالب حاجیان، مهدی کریمی و سید مرتضی رضوانی، «بررسی تحمل و مدارا در رهبری سازمان با تکیه بر دیدگاه نهج البلاغه»، *دوفصلنامه مدیریت اسلامی*، سال بیستم، ش ۲، پاییز و زمستان ۱۳۹۱، ش.
۴۱. وفایی، مریم، «رابطه سبک‌های هویت و دین‌داری»، *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی*، سال پانزدهم، ش ۴، ۱۳۸۸، ش.

1. Beck, R., & Fernandez, E. (1998). Cognitive-Behavioural therapy in the treatment of anger: A meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 22, ۶3-7۴.
2. Brackett M A, Mayer J D, Warner R.M(200۴). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*; 3۶:2008-1۴02.
3. DeSteno, D., Petty, R. E., Rucker, D. D., Wegener, D. T., Braverman, J. (200۴). Discrete Emotions and Persuasion: The Role of Emotion-Induced Expectancies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8۶(1):۴3-۵۶
4. Ellis, A. (200۵). *Anger, How to live with and without it*. Jaico.
5. Feindler, E. (200۶). *Anger related disorders. A practitioner's Guide to comparative Treatments*.
6. Iwaniec, D. (200۶). *The emotionally abused and neglected child*, 2nd ed. John Wiley & Sons, Ltd.
7. Julkunen J, Ahlström R. (200۶) Hostility, anger, and sense of coherence as predictors of health-related quality of life. Results of an ASCOT substudy. *Journal of Psychosomatic Research*; ۶1: 33-39.
8. Lindsay, W. R., Allan, R., Macleod, F., Smart, N., & Smith, A. H. W. (2003). "Long term treatment and management of violent tendencies of men

- with intellectual disabilities convicted of assault". *Mental Retardation*, ۳1, ۴7-۵۶.
9. Maddi S R, Brow M, Khoshaba DM, Vaitkus M. (200۶) Relationship of hardiness and religiousness to depression and anger. *Consulting Psychology Journal*; ۵8(3): 1۴8-1۶1.
  10. Oatley, K. (1992). *Best Laid Schemes: The Psychology of Emotions*, Cambridge, England: Cambridge University Press.
  11. Rusting, C.L., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating Responses to Anger: Effects of Rumination and Distraction on Angry Mood, *Journal of Personality and Social Psychology*, 7۴, 790-803
  12. Perlis, R, H., Smoller, J, W., Fava, M., Rosenbaum, J, F., Nierenberg, A, A., & Sachs, G, S. (200۴). "The prevalence and clinical correlates of anger attacks during depressive episodes in bipolar disorder".
  13. Smits D M, Boesck P.D. From anger to verbal aggression: Inhibition at different levels. *Personality and Individual Differences* 2007; ۴3:۴7-۵7.
  14. Spivey, J. W. (200۵). Marital Conflict and Efficiency. *Journal of Counseling and Psychology*, 1۴(2): 22-30.
  15. Smith B A, Kinney T A, Donzella B. The Influences of Gender, self-discrepancies and self-awareness on anger and verbal aggressiveness among us college students. *the journal of social psychology* 2001; 1۴1(۴): 2۴۵-27۵.
  16. <http://www.apa.com>
  17. Abstract
  18. Would it be possible to declare that dipping anger at human relations will be led to relaxation, mental health and the promotion of culture.
  19. The approach of this study is descriptive. The present article tries to answer this questions in a comparative study scientific literature and Islamic literature on the effects of anger and Kazm on mental health.
  20. Evaluation studies show that there is a fundamental difference between Islamic and Western views on the issue of how to deal with anger. The center of western approach is to treat pathologies in anger, but at the same time should not be suppressed rage and the reason will be ignored but in Islamic view the fundamental solving for the problem is considered.
  21. This study suggests that Showing anger does not only contribute to health but also has negative effects on mental health and physical health, while Islamic sources show: not showing anger will help people to have immunity and health and mad human people to be more wiser.
  22. Key words: Anger; Kazme gheyz; Mental health.