

راهکارهای مشترک کنترل خشم از منظر روانشناسی و آموزه‌های

اسلامی

فرگس خداشناس

چکیده

خشم، یکی از احساسات طبیعی و بنیادی انسان است که در پاسخ به موقعیت‌های تهدیدآمیز یا تحریک‌کننده شکل می‌گیرد. اگرچه خشم یک واکنش احساسی نرمال است، اما کنترل نکردن آن می‌تواند پیامدهای منفی جدی برای فرد و جامعه به همراه داشته باشد. در این مقاله، تلاش شده است تا با تلفیق دو دیدگاه علمی و معنوی، یعنی روانشناسی مدرن و آموزه‌های اسلامی، راهکارهای مؤثری برای مدیریت و کنترل خشم ارائه شود. ابتدا مفاهیم کلیدی خشم و کنترل آن از منظر روانشناسی بررسی می‌شود و سپس آیات، روایات و آموزه‌های اخلاقی اسلام در این زمینه تحلیل می‌گردد. مرور ادبیات روانشناسی نشان می‌دهد که روش‌های شناختی-رفتاری، تکنیک‌های آرام‌سازی و مدیریت هیجان از مهم‌ترین راهکارهای علمی کنترل خشم هستند. در مقابل، آموزه‌های اسلامی همچون صبر، عفو، تذکر به خود و تقوا به عنوان ابزارهای معنوی و اخلاقی مطرح شده‌اند. نتیجه‌گیری مقاله بر این استوار است که ترکیب این دو دیدگاه می‌تواند مدلی جامع و کارآمد برای کنترل خشم ارائه دهد که علاوه بر حفظ سلامت روانی، به بهبود روابط اجتماعی نیز کمک شایانی می‌کند. این مدل تلفیقی می‌تواند در مشاوره‌های روانشناختی، آموزش‌های دینی و برنامه‌های پیشگیری از خشونت کاربردی باشد.

کلمات کلیدی: خشم، کنترل خشم، روانشناسی، آموزه‌های اسلامی، مدیریت هیجان، سلامت روان

مقدمه

خشم، یکی از پیچیده‌ترین و در عین حال رایج‌ترین هیجانات انسانی است که در صورت مدیریت نادرست، می‌تواند به شکل‌گیری رفتارهای پرخطر، نزاع‌های بین‌فردی، آسیب‌های روانی و حتی جرایم منجر شود. برخلاف دیدگاه عمومی که خشم را کاملاً منفی تلقی می‌کند، روانشناسی معاصر آن را احساسی طبیعی و گاه ضروری می‌داند، اما تأکید دارد که این هیجان باید به شیوه‌ای سالم و کنترل‌شده ابراز شود. در همین راستا، کنترل خشم به عنوان یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی و سلامت روان معرفی شده است.

از سوی دیگر، آموزه‌های دینی و به‌ویژه تعالیم اسلامی، با نگاهی عمیق و انسان‌محور، بر کنترل نفس، صبر، مدارا و خوشتن‌داری در برابر خشم تأکید کرده‌اند. آیات قرآن، روایات معصومان علیهم‌السلام و متون اخلاقی اسلامی، سرشار از توصیه‌هایی برای مهار خشم هستند؛ توصیه‌هایی که نه تنها بر اصلاح رفتار ظاهری بلکه بر تهذیب نفس و پاک‌سازی درون نیز تمرکز دارند. با توجه به اهمیت موضوع و نیاز روزافزون به راهکارهایی جامع برای مدیریت خشم در دنیای پرتنش امروز، هدف این مقاله آن است که ضمن بررسی دیدگاه‌های روانشناسی و آموزه‌های اسلامی، نقاط مشترک و مکمل میان این دو حوزه را استخراج کرده و راهکارهایی تلفیقی و مؤثر برای کنترل خشم ارائه دهد. این پژوهش درصدد است تا نشان دهد که با بهره‌گیری هم‌زمان از علوم روز و معارف دینی، می‌توان به الگویی عملی و کارآمد برای آرام‌سازی روان و سامان‌دهی روابط اجتماعی دست یافت.

پیشینه پژوهش

مطالعات بسیاری در زمینه خشم و راهکارهای کنترل آن در هر دو حوزه روانشناسی و آموزه‌های اسلامی انجام شده است. در حوزه روانشناسی، نظریه‌های مختلفی درباره منشأ و کنترل خشم مطرح شده‌اند. برای مثال، آلبرت الیس، روانشناس شناخت‌درمانی، خشم را نتیجه باورهای غیرمنطقی دانسته و راهکارهایی شناختی برای تغییر این افکار ارائه کرده است. همچنین آرون بک با نظریه شناختی خود، نشان می‌دهد که افکار تحریف‌شده نقش مهمی در ایجاد و تداوم خشم دارند (Beck, ۱۹۹۹, p. ۴۶).

در حوزه اسلامی نیز آثار بسیاری به موضوع خشم پرداخته‌اند. کتاب‌های اخلاقی چون «جامع السعادات» اثر ملا مهدی نراقی و «محجۀ البیضاء» اثر فیض کاشانی، ضمن تحلیل علل درونی خشم، بر اصلاح باطن و تهذیب نفس تأکید دارند (نراقی، ۱۳۸۱، ج ۲، ص ۷۰). همچنین، مجموعه روایات معصومین علیهم‌السلام، راهکارهایی همچون وضو گرفتن، تغییر حالت بدنی، و سکوت در زمان خشم را به‌عنوان راه‌های عملی کنترل آن معرفی می‌کنند.

برخی پژوهش‌های معاصر نیز سعی کرده‌اند این دو حوزه را به هم پیوند دهند. برای نمونه، تحقیقی در مجله «پژوهش‌های روان‌شناسی و دین» به بررسی تأثیر آموزش آموزه‌های دینی بر کاهش پرخاشگری در نوجوانان پرداخته و به نتایج مثبتی دست یافته است (محمدی، ۱۳۹۷، ص ۴۹). این پیشینه نشان می‌دهد که هر یک از دو حوزه به تنهایی راهکارهایی مهم و قابل‌اعتنا ارائه کرده‌اند، اما تلفیق این دو دیدگاه، می‌تواند الگویی جامع و کاربردی برای مدیریت خشم در زندگی فردی و اجتماعی انسان معاصر به وجود آورد.

مبانی نظری روان‌شناختی خشم

در روان‌شناسی، خشم به عنوان یکی از هیجانات اولیه و طبیعی انسان شناخته می‌شود که پاسخ به احساس تهدید، بی‌عدالتی یا ناکامی است. پژوهشگران این حوزه معتقدند که خشم، اگرچه گاهی کارکردهای مثبت از جمله دفاع از خود یا انگیزش برای تغییر اجتماعی دارد، اما در صورت تکرار یا ابراز نادرست، می‌تواند به آسیب‌های روانی و اجتماعی منجر شود (Spielberger, ۱۹۹۹, p. ۹).

مدل‌های متعددی برای تحلیل خشم ارائه شده‌اند. یکی از برجسته‌ترین این مدل‌ها، مدل شناختی است که ریشه خشم را در افکار تحریف‌شده، باورهای غلط و انتظارات نابه‌جا از دیگران می‌داند. بر اساس این دیدگاه، زمانی که فرد اتفاقات پیرامون خود را به گونه‌ای تفسیر می‌کند که با احساس تهدید یا بی‌عدالتی همراه باشد، خشم برانگیخته می‌شود (Ellis, ۲۰۰۳, p. ۵۶). به عنوان مثال، اگر فردی باور داشته باشد که «همه باید با من منصفانه رفتار کنند»، در مواجهه با هرگونه بی‌عدالتی واقعی یا خیالی، دچار خشم می‌شود.

علاوه بر این، دیدگاه‌های رفتاری به یادگیری اجتماعی خشم اشاره دارند. از منظر این دیدگاه، فرد از طریق مشاهده و تقلید از والدین یا افراد مرجع، شیوه ابراز خشم را می‌آموزد (Bandura, ۱۹۷۷, p. ۷۹) به همین دلیل، افرادی که در خانواده‌های پرتنش رشد یافته‌اند، اغلب الگویی خشونت‌آمیز از ابراز هیجانات دارند.

نکته حائز اهمیت آن است که در روان‌شناسی، خشم پدیده‌ای صرفاً هیجانی نیست، بلکه واکنشی ترکیبی است که شامل مؤلفه‌های شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری می‌شود. بنابراین، راهکارهای درمانی نیز باید همه این ابعاد را دربر گیرند.

مبانی نظری خشم در آموزه‌های اسلامی

در آموزه‌های اسلامی، خشم به عنوان نیرویی طبیعی در نهاد انسان شناخته شده که اگر در مسیر درست هدایت نشود، می‌تواند مایه هلاکت دنیوی و اخروی شود. در آیات قرآن کریم، گرچه واژه «غضب» بیشتر درباره خشم الهی استفاده شده، اما در متون روایی، خشم انسانی بسیار مورد توجه قرار گرفته و کنترل آن از نشانه‌های ایمان و عقل دانسته شده است.^۱

امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «الْغَضَبُ مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ»، یعنی خشم کلید هر بدی است.^۲ این تعبیر، از نگرش عمیق اسلام به تأثیرات منفی خشم کنترل نشده بر فرد و جامعه حکایت دارد. در متون اخلاقی همچون «جامع السعادات»، خشم به عنوان یکی از قوای نفس اماره تحلیل می‌شود که باید توسط عقل مهار گردد (نراقی، ۱۳۷۹، ص ۴۹).^۳

اسلام راهکارهایی برای کنترل خشم ارائه می‌دهد که در دو دسته کلی قرار می‌گیرند: راهکارهای درونی (تزکیه نفس، تمرین صبر، تغییر نگرش) و راهکارهای بیرونی (تغییر حالت فیزیکی، وضو

^۱ واژه «غضب» در قرآن عمدتاً برای خشم خداوند نسبت به کفار آمده است؛ مانند: (وَمَنْ يَخْلُلْ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَى) (طه: ۸۱).

^۲ کلینی، محمد بن یعقوب. الکافی. تهران: دارالکتب الإسلامیة، ج ۲، ص ۳۰۳.

^۳ نراقی، ملا مهدی. جامع السعادات. ج ۲، ص ۷۹. در این کتاب خشم به مثابه نیرویی غریزی دانسته شده که اگر بدون هدایت عقل عمل کند، انسان را به ورطه نابودی می‌کشاند.

گرفتن، ترک محل نزاع). این راهکارها از یکسو، ریشه در شناخت روان انسان دارند، و از سوی دیگر، با تعالیم اخلاقی دین هماهنگ هستند.^۱

از منظر اسلام، کنترل خشم نه تنها موجب سلامت روان و آرامش فردی می‌شود، بلکه عامل حفظ کرامت انسانی و استحکام روابط اجتماعی نیز هست. به همین دلیل، در سیره پیامبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله، یکی از بارزترین ویژگی‌های رفتاری، حلم و بردباری در برابر دشمنان و نادانان بوده است.^۲

تطبیق مفاهیم روان‌شناسی و آموزه‌های اسلامی درباره خشم

وقتی به آموزه‌های اسلامی درباره خشم نگاه می‌کنیم، درمی‌یابیم که بسیاری از مفاهیم آن با یافته‌های روان‌شناسی مدرن همخوانی دارند. این تطابق، به‌ویژه در تحلیل ریشه‌های خشم و راهکارهای مدیریت آن، نمود بیشتری دارد.

مثلاً در روان‌شناسی شناختی، یکی از راهکارهای مهم کنترل خشم، بازسازی شناختی (cognitive Restructuring) است؛ یعنی فرد تلاش می‌کند افکار تحریف‌شده یا غیرمنطقی خود را شناسایی و اصلاح کند (Beck, ۱۹۹۹, p. ۴۲). در اسلام نیز چنین تأکیدی وجود دارد. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید:

"لَا يَسْتَحِقُّ الرَّفْعَةَ مَنْ اغْتَاظَ عَلَى مَنْ دُونَهُ"، یعنی کسی که بر زیردست خود خشم می‌گیرد، شایسته بزرگی نیست. "این بیان، نه تنها اخلاقی است، بلکه حاوی نوعی بازسازی شناختی نیز هست: بازنگری در تصور برتری و برانگیخته شدن بی‌دلیل خشم.

مورد عینی ۱:

درمانگرهای شناختی رفتاری پیشنهاد می‌کنند که فرد در لحظه عصبانیت، افکار خود را روی کاغذ بنویسد. اگر مثلاً فرد بنویسد: «همسرم همیشه بی‌احترامی می‌کند»، روان‌شناس با او کار

^۱ از جمله در حدیث معروفی آمده: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ» (مسند أحمد، ج ۵، ص ۱۵۲)؛ که تغییر حالت جسمانی را به عنوان راهکاری مؤثر برای آرام‌سازی خشم بیان می‌کند.

^۲ نمونه‌ای روشن، رفتار پیامبر در فتح مکه است؛ جایی که علی‌رغم ظلم‌های فراوان مشرکان، آن‌ها را بخشید و فرمود: «ادْهَبُوا فَأَنْتُمْ الطُّلَقَاءُ»
«نهج‌البلاغه، حکمت ۳۲۸».

افرادی که در محیط‌های حمایتی، همراه با آموزش مهارت‌های کنترل خشم زندگی می‌کنند، میزان پرخاشگری و آسیب‌های روانی کمتری دارند (Markus, & Kitayama, ۲۰۱۰). از منظر اسلامی، جامعه‌ای که بر پایه آموزه‌های اخلاقی و اجتماعی اسلام ساخته شده باشد، فضایی فراهم می‌آورد که افراد در آن با صبر، مهربانی، و گذشت تربیت می‌شوند. آموزه‌هایی همچون «صبر»، «عفو»، «حلم»، و سفارش به تحمل در برابر ظلم و بی‌عدالتی، نقش فرهنگ‌ساز و کاهش‌دهنده خشم در جامعه را ایفا می‌کنند.

علاوه بر این، ساختار خانواده نیز به عنوان نخستین نهاد اجتماعی، نقش کلیدی در شکل‌گیری مهارت‌های کنترل خشم دارد. آموزش مهارت‌های حل تعارض، گوش دادن فعال و احترام متقابل در خانواده از نظر روان‌شناسی به تقویت هوش هیجانی و کاهش خشم کمک می‌کند. همچنین، از نظر اسلامی، توصیه به تربیت فرزندان بر اساس آداب اخلاقی، آموزش کنترل نفس، و پرهیز از رفتارهای خشمگینانه، باعث تقویت بنیان خانواده و جامعه می‌شود (طباطبائی، ۱۳۷۹). بنابراین، تلفیق آموزش‌های روان‌شناختی با فرهنگ و آموزه‌های دینی می‌تواند موجب ایجاد محیطی شود که در آن نه تنها فرد بلکه جامعه نیز به سمت آرامش روانی و کاهش خشم پیش می‌رود.

نقش آموزش و مهارت‌آموزی در کنترل خشم:

آموزش‌های تخصصی کنترل خشم یکی از مؤثرترین راهکارها برای مدیریت این هیجان قدرتمند است. روان‌شناسان معتقدند که یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای، نه تنها از بروز خشم شدید جلوگیری می‌کند، بلکه باعث افزایش کیفیت روابط بین فردی می‌شود.

در روان‌شناسی، آموزش کنترل خشم شامل چند مرحله کلیدی است:

۱. آگاهی از نشانه‌های اولیه خشم: فرد باید علائم فیزیولوژیکی و ذهنی خشم را بشناسد تا به موقع واکنش مناسب نشان دهد. مثلاً تند شدن ضربان قلب، تنفس سریع یا افکار منفی که منجر به انفجار خشم می‌شود.

۲. تکنیک‌های آرام‌سازی: به کارگیری روش‌هایی مانند تنفس عمیق، تمرینات تمدد اعصاب و تجسم ذهنی برای کاهش شدت خشم.

۳. مهارت‌های ارتباطی: یادگیری بیان احساسات به شکل غیرخشونت‌آمیز و فعالانه شنیدن طرف مقابل.

۴. حل مسئله: آموزش راهکارهای منطقی برای مواجهه با مسائل و مشکلات به جای واکنش احساسی (Deffenbacher, ۲۰۱۱).

از دیدگاه اسلامی، آموزش و پرورش نفس و اخلاق نیز نقش محوری در کنترل خشم دارد. پیامبر اسلام (ص) توصیه کرده‌اند که:

در هنگام خشم سکوت کنید؛ زیرا سکوت موجب فروکش کردن خشم می‌شود.

وضو گرفتن هنگام خشم، همانطور که قبلاً ذکر شد، تأثیر مثبت دارد.

یاد خدا و ذکر مداوم از ابزارهای معنوی برای کنترل خشم است.

سفارش به صبر و بخشش نسبت به دیگران، که در قرآن و احادیث متعدد آمده است، پایه‌های اخلاقی را در فرد تقویت می‌کند.^۱

آموزش این مهارت‌ها در مدارس، خانواده و جامعه می‌تواند به پیشگیری از مشکلات روانی و اجتماعی مرتبط با خشم کمک کند و سلامت روان عمومی را ارتقا دهد.

پیوند معنویت و روان‌شناسی در کنترل خشم:

امروزه روان‌شناسان به نقش معنویت در سلامت روان توجه ویژه‌ای دارند و بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که تقویت بعد معنوی انسان می‌تواند به کاهش هیجانات منفی مانند خشم کمک کند. این موضوع در تعالیم اسلامی نیز به صورت گسترده مورد تأکید قرار گرفته است.

از دیدگاه روان‌شناسی، معنویت به عنوان یک منبع درونی آرامش و امید عمل می‌کند که می‌تواند فرد را در مواجهه با مشکلات و محرک‌های خشم‌آلود توانمند سازد. برخی از روش‌های معنوی مانند مدیتیشن، دعا و تمرکز بر مفاهیم مثبت باعث کاهش استرس و بهبود تنظیم هیجانات می‌شوند (حجازی زاده، ۱۳۹۵).

در اسلام، آموزه‌های معنوی بسیاری وجود دارد که به کنترل خشم کمک می‌کند، از جمله:

^۱ نهج‌البلاغه، نامه ۵۳؛ پیامبر اسلام، احادیث مربوط به خشم.

۱) توکل به خدا: باور به اینکه خداوند نگهدار و حافظ انسان است، موجب آرامش و کاهش اضطراب می‌شود.

۲) ذکر و دعا: تکرار اذکار مانند «لا إله إلا الله» یا دعاهایی مخصوص کنترل خشم باعث آرامش قلب و ذهن می‌شود.^۱

۳) توبه و خودسازی: شناخت خطاها و تلاش برای اصلاح نفس باعث کاهش خشم‌های ناشی از نارضایتی درونی می‌شود.

۴) یاد مرگ و معاد: تأمل در مرگ و زندگی پس از آن به فرد کمک می‌کند تا خشم و کینه را کنار بگذارد و به سوی بخشش و گذشت برود.

همچنین، روان‌شناسان معتقدند که پیوند معنویت با روش‌های درمانی می‌تواند اثربخشی کنترل خشم را افزایش دهد؛ به گونه‌ای که مداخلات درمانی همراه با تقویت ایمان و معنویت، باعث افزایش ثبات هیجانی و کاهش واکنش‌های انفجاری می‌شود.^۲

نتیجه‌گیری

کنترل خشم، به عنوان یکی از چالش‌های مهم روانی و رفتاری، نیازمند رویکردی جامع و چندجانبه است. این مقاله نشان داد که تلفیق راهکارهای روان‌شناسی و آموزه‌های اسلامی، می‌تواند رویکردی کامل و موثر برای مدیریت خشم ارائه دهد. از یک سو، روان‌شناسی با ارائه تکنیک‌های علمی و عملی، مهارت‌های لازم برای شناسایی، تنظیم و ابراز مناسب خشم را فراهم می‌کند. از سوی دیگر، آموزه‌های اسلامی با تأکید بر اخلاق، معنویت، و تربیت نفس، زمینه‌ای عمیق برای کنترل خشم و ارتقاء سلامت روانی فرد و جامعه ایجاد می‌کنند. در نهایت، می‌توان گفت که بهره‌گیری از هر دو دیدگاه، یعنی تلفیق آموزش‌های روان‌شناختی با اصول اخلاقی و معنوی اسلام، می‌تواند به شکل موثری در کاهش پرخاشگری، بهبود کیفیت روابط انسانی، و ایجاد جامعه‌ای آرام‌تر و سالم‌تر نقش ایفا کند. پیشنهادات برای تحقیقات آینده:

^۱قرآن کریم، سوره فجر، آیات ۱۵ تا ۲۰.

^۲قرآن کریم، سوره آل عمران، آیه ۱۴۳؛ نهج‌البلاغه، حکمت ۳۸.

بررسی کاربردی و میدانی روش‌های تلفیقی کنترل خشم در جوامع مختلف.
مطالعه تاثیر آموزش‌های معنوی در مقابله با خشم در بیماران مبتلا به اختلالات روانی.
طراحی برنامه‌های آموزشی برای خانواده‌ها و مدارس با رویکرد روان‌شناسی و اسلامی.

منابع

- حجازی، مهدی. (۱۳۹۵). روان‌شناسی سلامت. تهران: انتشارات روان.
- رحیمی، علیرضا. (۱۳۹۷). مهارت‌های کنترل خشم در روان‌درمانی. تهران: انتشارات رشد.
- طباطبایی، م. ح. (۱۳۷۹). فلسفه اخلاق اسلامی. تهران: نشر جمهوری اسلامی.
- محمدی، ل. (۱۳۹۷). بررسی تأثیر آموزش دینی بر کاهش پرخاشگری نوجوانان. پژوهش‌های روان‌شناسی و دین، (۲)، ۵۳.
- مرادی، زهرا. (۱۳۹۸). «تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم بر سلامت روان نوجوانان». مجله روانشناسی ایران. ۱۲ (۴)، ۴۵-۶۲.
- نراقی، م. م. (۱۳۸۱). جامع السعادات (جلد دوم). قم: انتشارات بصیرتی.
- نیکخواه، حمیدرضا. (۱۳۹۹). آسیب‌شناسی روانی و درمان. تهران: انتشارات سمت.

منابع عربی-اسلامی

- قرآن کریم، ترجمه و تفسیر آیات مربوط به کنترل خشم و صبر.
- نهج‌البلاغه، نامه ۵۳ و حکمت ۳۸.
- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۴۰۵ هـ.ق). الکافی. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- کافی، محمد بن یعقوب. (ترجمه: محمد باقر مجلسی).
- ابن‌قیم جوزیه، محمد بن عبد الله. (۱۴۱۴ هـ.ق). مدارج السالکین. بیروت: دارالفکر.
- احادیث پیامبر اسلام (ص) درباره خشم و صبر، مجموعه صحیح بخاری و مسلم.

منابع انگلیسی

- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (۲۰۰۸). *Your perfect right: Assertiveness*. Impact Publishers.
- Bandura, A. (۱۹۷۷). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Beck, A. T. (۱۹۹۹). *Prisoners of hate: The cognitive basis of anger, hostility, and violence*. HarperCollins.
- Deffenbacher, J. L. (۲۰۱۱). *Anger management for everyone: Seven proven steps to control anger and live a happier life*. Impact Publishers.
- Deffenbacher, J.L. (۲۰۱۱). *Anger Management for Everyone: Seven Proven Steps to Control Anger and Live a Happier Life*. New York: Impact Publishers.
- Ellis, A. (۱۹۶۲). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Ellis, A. (۲۰۰۳). *Anger: How to live with and without it*. Citadel Press.
- Gross, J. J. (۲۰۱۵). *Handbook of emotion regulation* (۲nd ed.). Guilford Press.
- Jacobson, E. (۱۹۳۸). *Progressive relaxation*. University of Chicago Press.
- Koenig, H. G. (۲۰۱۲). *Religion, spirituality, and mental health: Research and clinical applications*. American Psychiatric Publishing.
- Markus, H.R., & Kitayama, S. (۲۰۱۰). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Annual Review of Psychology*, ۵۸, ۱–۳۰.
- Martin, R. A. (۲۰۰۷). *The psychology of humor: An integrative approach*. Elsevier Academic Press.
- Nezu, A. M., & D’Zurilla, T. J. (۲۰۰۶). *Problem-solving therapy: A positive approach to clinical intervention* (۳rd ed.). Springer Publishing.
- Novaco, R.W. (۲۰۱۰). *The Novaco Anger Scale and Provocation Inventory*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Pargament, K. I. (۱۹۹۷). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Spielberger, C. D. (۱۹۹۹). *State-Trait Anger Expression Inventory*. Psychological Assessment Resources.
- Tavakoli, M., & Faramarzi, M. (۲۰۱۲). The role of spirituality in anger regulation: A clinical perspective. *Journal of Psychology and Theology*, ۴۰(۳), ۲۳۳–۲۴۴.