AD EDUXIAN JOURNAL
A Quarterly Multidisciplinary Blind Peer Reviewed & Refereed Online International Journal
Google Scholar Indexing *Impact Factor: 5.0*
Vol (3), Issue (4), October-December 2026 *ISSN: 3048-7951*

'क्रोध प्रबंधन के विविध आयामों का विश्लेषणात्मक अध्ययन'

डॉ० सुधीर कुमार सिंह[1], ; डॉ. अभिषेक सेंगर[2]

DOI: http://doi.org/10.5281/zenodo.24523154

Review: 01/10/2026 **Acceptance: 08/10/2026** **Publication:25/11/2026**

शोध सारांश:

मानव जीवन में परिस्थितियों में बदलाव होना एक स्वाभाविक प्रक्रिया है, मनुष्य अपनी इस परिवर्तनशील परिस्थिति को नियंत्रित करने का प्रयास करता है। कभी-कभी वह परिवर्तनशील परिस्थिति के साथ सामंजस्य नहीं बैठा पता है, जिससे उसके व्यवहार में अनियंत्रित परिवर्तन परिलक्षित होता हैं, संवेगों में असामान्य परिवर्तन प्रदर्शित होता है, जिसे हम सामान्य रूप से क्रोध के रूप में परिभाषित करते हैं। क्रोध को कैसे नियंत्रित करें, क्रोध की सुनामी आने पर संतुलन रूपी बांध का निर्माण कैसे हो, क्रोध आने पर वाह्य परिस्थितियों के प्रति अनुक्रिया कैसी हो, क्रोध के प्रमुख कारण कौन-कौन से हैं, प्रस्तुत शोध पत्र में मुख्य रूप से इसी तथ्य का अध्ययन एवं विश्लेषण किया जाएगा।

प्रयुक्त शब्द - क्रोध, प्रबंधन, नियंत्रण, समायोजन, संवेग

अध्ययन का उद्देश्य-

- क्रोध की अवधारणा का विश्लेषण करना।
- क्रोध को उत्पन्न करने वाली परिस्थितियों का विश्लेषण करना।
- क्रोध को नियंत्रित करने वाले उपायों का अध्ययन करना

प्रस्तावना-

क्रोध मानव मन में परिस्थितियों के प्रति एक तीव्र संवेगात्मक प्रतिक्रिया है, जो अपनी इच्छा के विरुद्ध होने वाले कार्यों के कारण उत्पन्न होता है। वास्तव में क्रोध एक सांवेगिक उथल-पुथल है, जो विभिन्न प्रकार की वाह्य परिस्थितियों के रूप में प्रकट होता है, जैसे चिड़चिड़ापन, झुझलाहट, रोना, वस्तुओं को तोड़ना बहस करना, बिल्कुल चुप हो जाना, घुटन महसूस होना, ताने मारना इत्यादि रूपों में प्रकट होता है। क्रोध एक प्रकार संवेग होता है, जो मूल रूप से अस्थिर होता है, यह हम कह सकते हैं की सांवेगिक अस्थिरता ही क्रोध का मूल कारण बनती है। भगवतगीता में क्रोध का मूल कारण अनियंत्रित इच्छाओं का मानव मस्तिष्क पर हावी होना बताया गया है, क्योंकि इच्छाओं की अपनी अनंत सीमा है, इच्छाओं की पूर्ति में बाधा ही क्रोध का वास्तविक संप्रत्यय है। आचार्य रामचंद्र शुक्ल ने कहा की क्रोध मन का एक विकार है, जो मनुष्य के

[1]असिस्टेंट प्रोफेसर (B.Ed.) महाराणा प्रताप राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय हरदोई, उत्तर प्रदेश, इंडिया।
[2]असिस्टेंट प्रोफेसर (B.Ed.) महाराणा प्रताप राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय हरदोई, उत्तर प्रदेश, इंडिया।

विवेक को सर्वप्रथम विनष्ट करता हैं तथा उसके व्यवहार में पशुता लाता है। सर्वप्रथम हम क्रोध के वास्तविक संप्रत्यय एवम् उसका मनोवैज्ञानिक विश्लेषण करते हैं।

क्रोध क्या है- क्रोध को विभिन्न मनोवैज्ञानिको द्वारा परिभाषित किया गया है।

वेबस्टर *"वेबस्टर ने क्रोध को भय और प्रेम की तरह मूल संवेग के रूप में परिभाषित किया है जो मुख्य रूप से किसी बाधा या विरोध के कारण उत्पन्न होती है।"*

स्पीयर्स *"क्रोध को एक भावनात्मक स्थिति के रूप में व्यक्त किया है जिसमें आक्रामक व्यवहार की प्रबल इच्छा होती हैं।"*

मनोवैज्ञानिक विलियम मैकडूगल (William McDougall) ने अपनी पुस्तक 'एन इंट्रोडक्शन टू सोशल साइकोलॉजी' (1908) में **14 मूल प्रवृत्तियों (Instincts)** और उनसे जुड़े **14 संवेगों (Emotions)** का सिद्धांत प्रतिपादित किया है। उनके अनुसार ये मूल प्रवृत्तियाँ हीं मनुष्य के समस्त व्यवहार और प्रेरणा का आधार होती हैं, जिसमें युयुत्सा (Pugnacity) को क्रोध (Anger) के रूप में व्यक्त किया गया है, मैकडूगल ने तो क्रोध को जन्मजात मनो-शारीरिक उपद्रव के रूप में परिभाषित किया है, क्रोध मुख्य रूप से मनुष्य की हताशा (Frustration) के कारण होता है, क्रोध मूल रूप से अपनी स्वतंत्रता तथा इच्छा पूर्ति में बाधा पड़ने पर उत्पन्न होता है, क्रोध उत्त्पन्न होने पर मनुष्य अमनोवैज्ञानिक व्यवहार को प्रदर्शित करता है जैसे उदास हो जाना, मौन होना, झगड़ा करना, आनावश्यक रूप मुस्कराना, जोर से चिल्लाना आदि के रूप में प्रदर्शित होता है चेहरे का हावभाव परिवर्तित हो जाता है। क्रोध मूल रूप से मनुष्य के शारीरिक, संवेगात्मक, मनोवैज्ञानिक और संज्ञानात्मक व्यवहार का वाह्य और आंतरिक प्रकटीकरण होता है।

क्रोध को उत्पन्न करने वाले कारण - मानव जीवन की एक अपनी गति होती हैं, जिसमे परिवर्तन एक स्वाभाविक प्रक्रिया है, परिवर्तन कभी मनुष्य इच्छा को पूरित करता है, कभी उसकी इच्छा पूर्ति में बाधा उत्पन्न करता है, जब परिस्थितियां मनुष्य के मूल व्यवहार के अनुसार संचालित नहीं होती तो क्रोध उसका स्वाभाविक व्यवहार बन जाता है। भगवतगीता के अध्याय 2 श्लोक 62 में क्रोध उत्पन्न करने की मूल परिस्थियों के बारे में बताया गया है।

ध्यायतो विषयान्पुंसःसंगस्तेषूपजायते।
संगात्संजायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते॥

अर्थात विषयों का चिंतन करने वाले मनुष्य की उन विषयों में आसक्ति (लगाव) हो जाती है। आसक्ति से कामना (इच्छा) पैदा होती है और कामना में बाधा आने या पूरी न होने पर क्रोध उत्पन्न होता है। चार्ल्स स्पील बर्गर ने क्रोध को एक भावनात्मक अवस्था के रूप में परिभाषित करने का प्रयास किया है, जिसमें झुंझलाहट से लेकर तीव्र रोष और आक्रोश पैदा होता है। देखा जाए तो सामान्य रूप से मनुष्य का क्रोध अंतर्मुखी, वहिर्मुखी या निष्क्रिय प्रकार से प्रदर्शित होता है, इसी के आधार पर क्रोध के कारणों को समझा जा सकेगा।

१. **आंतरिक क्रोध** - जब मनुष्य अपने मूल स्वाभाव के कारण अपने गुस्से को अन्दर ही दबाता है, और क्रोध को वह स्वस्थ तरीके से प्रकट ही नहीं कर पाता है, जिससे वह उच्च रक्तचाप, और तनाव से ग्रसित हो जाता है।

२. **वाह्य क्रोध** - जब क्रोध व्यक्ति के वाह्य व्यवहार में परिलक्षित होता है, चिल्लाना, झगडा करना, सामान तोड़ना, सर पटकना, चीजें फेंकना, शारीरिक हिंसा करना। मौखिक दुर्व्यहार करना आदि हो सकता है।

३. **निष्क्रिय क्रोध -** जब कोई व्यक्ति अपनी भावनाओं को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से व्यक्त किए बिना निष्क्रिय या अहिंसक क्रोध प्रदर्शित करता है, निष्क्रिय क्रोध में लोगों को अनदेखा करना, तटस्थ होना, चुप होना, आदि शामिल होता है, निष्क्रिय क्रोध में व्यक्ति अपनें मूल व्यवहार में परिवर्तन लाने का प्रयास करता है, जो भावनात्मक रूप उसके स्वास्थ्य के लिए ज्यादा नुकसानदायी होता है।

क्रोध के कारण - मानव जीवन की परिस्थिति में बदलाव होना एक स्वभाविक प्रक्रिया है, जब परिस्थितियों का व्यक्ति के व्यवहार के साथ सामंजस्य नहीं बनता है तो क्रोध उत्पन्न होता है, क्रोध उत्पन्न होने के अनेक कारण होते हैं, सामान्य रूप से उत्पन्न होने वाला क्रोध सकारात्मक होता है, लेकिन जब क्रोध आदत बन जाए तो व्यक्ति के जीवन में सांवेगिक समस्या उत्पन्न होती है।

भगवतगीता के अध्याय 3 श्लोक 37 में क्रोध उत्पन्न करने के कारण पर चर्चा की गयी है।

काम एष क्रोध एष रजोगुणसमुद्भवः।
महाशनो महापाप्मा विद्ध्येनमिह वैरिणम्॥

अर्थात रजोगुण से उत्पन्न यह काम ही क्रोध है, यह बहुत खाने वाला (भोगों से कभी न अघाने वाला) और बड़ा पापी है। तू इसे ही इस संसार में अपना मुख्य बैरी (शत्रु) समझ।

क्रोध उत्पन्न करने के मनोवैज्ञानिक कारणों में इसे भावनात्मक सुनामी के रूप में देखा जाता है, ह्रदय में उत्पन्न पीड़ा ही क्रोध के रूप परिलक्षित होती है, क्रोध के मूल कारण निम्नवत हैं।

१. इच्छाओं की असीमित सीमा- इच्छाओं का उत्पन्न होना मनुष्य का मूल स्वभाव होता है, परंतु हर प्रकार की इच्छाएं पूरी नहीं होती, विवेकशील मनुष्य अपनी इच्छाओं की सीमाओं को परिभाषित करना सीख लेते हैं, जिसके कारण उनका जीवन समायोजित हो जाता है।

२. इच्छाओं की पूर्ति में बाधा उत्पन्न होना- जो मनुष्य अपनी इच्छाओं पर अंकुश नहीं लगा पाए यह उन इच्छाओं को पूरा करने का प्रयास करते हैं जो उनकी प्राकृतिक क्षमता से बाहर की होती हैं, तो क्रोध उत्पन्न होता है।

३. हर तथ्य को नियंत्रित करने का प्रयास करना- अधिकतर मनुष्य हर तथ्य को अपने नियंत्रण में रखना चाहते हैं, उनका स्वभाव ऐसा होता है कि सारे क्रियाकलाप उनके अनुसार और उनकी सहमति से हों, जो की एक असामान्य क्रिया है, वैयक्तिक भिन्नता (Individual differences) एक मनोवैज्ञानिक सच है जिसे हर मनुष्य को स्वीकार करना चाहिए।

४. खुद को सर्वश्रेष्ठ समझना- कभी-कभी मनुष्य पद, प्रतिष्ठा या अहंकार के कारण खुद को सर्वश्रेष्ठ समझने लगता है, सामान्य मनुष्य का खुद को सर्वश्रेष्ठ समझना गलत नहीं होता वह आत्मविश्वास की उच्चतम सीमा

होती हैं, लेकिन मैं ही सही हूँ, मैं ही सर्वश्रेष्ठ हूँ या अहंकार का मूल कारण होता है जो आगे चलकर क्रोध का सबसे बड़ा कारण बनता है।

५. समायोजन क्षमता का अभाव- जब मनुष्य परिवर्तनशील परिस्थितियों के साथ तालमेल नहीं बैठा पता तो वह कुसमायोजित व्यक्तित्व को परिलक्षित करता है। जो क्रोध उत्पन्न करता है।

६. अन्यायपूर्ण परिस्थिति- जब व्यक्ति को अपने कार्य स्थल, परिवार, समाज में अन्याय पूर्ण परिस्थिति का सामना करना पड़ता है, तो क्रोध उत्पन्न होता है कभी-कभी यह क्रोध बहुत ही भावनात्मक उथल-पुथल वाला होता है।

७. तनाव और कुंठा- कुंठा व्यक्ति की वह मानसिक स्थिति और भावनात्मक दशा है जो उसे अनेक अवरोध और परस्पर विरोधी विकल्पों का सामना करने पर प्राप्त होती है, जो आगे तनाव और क्रोध का कारण बनती है।

असफलता का भय- सफलता और असफलता को लेकर मानसिक द्वंद भी क्रोध का एक बहुत बड़ा कारण बनता है, कभी भी व्यक्ति को कोई भी कार्य असफलता के भय से नहीं छोड़ना चाहिए।

१. **नकारात्मक सोच-** नकारात्मक सोच व्यक्ति के व्यक्तित्व के विचार का वह जहर है, जो उसकी समस्त मूल अच्छाइयों को निगल जाती है और इस नकारात्मकता के एक ऐसे दलदल में डुबो देती है, जिससे निकल पाना संभव नहीं हो पता जो आगे चलकर क्रोध का मूल कारण बनता है।

२. **संवेगों को सही ढंग से प्रकट न कर पाना-** मनुष्य अपने व्यक्तित्व के मूल कारण के कारण किसी घटना पर सही ढंग से प्रतिक्रिया नहीं दे पाता जिससे वह अंदर ही अंदर घुटता रहता है जो आगे चलकर बहुत बड़ी समस्या बन जाती है।

३. **खुद का सही आकलन ना कर पाना-** खुद की क्षमताओं, रुचियों, आकांक्षाओं का सही आकलन ना कर पाना भी क्रोध का कारण बनता है, क्योंकि जब व्यक्ति अपना सही आकलन नहीं कर पता तो वह हमेशा अपने निर्णय को लेकर संदेह में रहता है।

४. **परिस्थितियों को नजर अंदाज न कर पाना-** मनुष्य को कभी-कभी परिस्थितियों को नजर अंदाज करना आना चाहिए, परिस्थितियों से हट जाना आने वाली बहुत सी समस्याओं का समाधान होती है।

५. **पलायनवादी प्रवृत्ति का ना होना-** किसी घटना, तथ्य, या स्वप्न को प्राप्त करने का अधिकतम प्रयास करना चाहिए, यदि किसी कारणवश उसको हम प्राप्त नहीं कर पा रहे हैं तो वहां से पलायन कर लेना चाहिये या अपने उदेश्यों में बदलाव करना चाहियें।

६. **आवश्यकता और इच्छा में संतुलन न बना पाना**- यह बहुत ही महत्वपूर्ण तथ्य है कि व्यक्ति को अपनी आवश्यकता और इच्छा में संतुलन बनाना चाहिए यदि किसी कारणवश हुआ अपनी आवश्यकता और इच्छा में संतुलन नहीं बन पाता है तो क्रोध उत्पन्न होता है।

क्रोध के लक्षण - क्रोध उत्पन्न होने पर सभी व्यक्तियों के लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं, क्योंकि परिस्थितियों के साथ अनुक्रिया का प्रारूप सभी व्यक्तियों के अलग-अलग होते है, क्रोध एक सामान्य मानवीय भावना है, लेकिन जब यह

अनियंत्रित हो जाता है, तो व्यक्ति के व्यवहार, विचारों, संबंधों और स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।क्रोध के लक्षण को निम्न रूपों से समझा जा सकता है।

1. **संवेगात्मक और मानसिक लक्षण**- निरर्थक बातों पर गुस्सा आना, दूसरों के प्रति घृणा की भावना रखना। बात-बात पर नाराज होना। नकारात्मक विचार आना। अपनी भावनाओं पर नियंत्रण न रख पाना।
2. **शारीरिक लक्षण-** चेहरे की भाव भंगिमा में परिवर्तन होना, हृदय की धड़कन का तेज होना, साँसों का तेज हो जाना, चेहरे पर तनाव दिखाई देना, मुट्ठियाँ कस लेना।
3. **व्यवहार संबंधी लक्षण**- ऊँची आवाज में बोलना, बिना सोचे-समझे निर्णय लेना, दूसरों की बात बीच में काटना, वस्तुओं को पटकना, दूसरों को धमकी देना, दूसरों को अपमानित करना।
4. **सामाजिक एवम् पारिवारिक लक्षण-** दूसरों की भावनाओं की अनदेखी करना, मित्रों से संबंध खराब करना, सहकर्मियों से झगड़ना, दूसरों की बात न सुनने की आदत, दोषारोपण की प्रवृत्ति, सहयोगी प्रवृत्ति की भावना में कमी आना,सामाजिक मेल-जोल से बचना, रिश्तों में तनाव उत्पन्न करना, दूसरों के प्रति सम्मान में कमी आना।
5. **सोच एवं कार्यक्षमता से संबंधित लक्षण**- समाधान की अपेक्षा समस्या पर अधिक ध्यान, दूसरों की बातों का गलत अर्थ निकालना बाद में अपने व्यवहार पर पछतावा होना, एकाग्रता में कमी आना, अपनी गलती स्वीकार न करना, बार-बार पुरानी बातों को याद करके क्रोधित होना।

क्रोध के निवारण का उपाय - क्रोध स्वयं में बुरी भावना नहीं है, लेकिन अनियंत्रित क्रोध नुकसान पहुँचा सकता है, समय रहते अनियंत्रित क्रोध शारीरिक एवम् संवेगात्मक रूप से व्यक्ति के स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव डालता है। क्रोध को नियंत्रित करने के लिए व्यक्ति में संकल्प शक्ति का निर्माण करना, जिसके द्वारा नैसर्गिक मनोवृतियों को नियंत्रित करना होता है, क्रोध को नियंत्रित करने के लिए कुछ प्रमुख उपाय का विवरण निम्नवत रूप से प्रस्तुत किया जा रहा है।

अ. हर परिस्थिति पर प्रतिक्रिया देने से पहले रुके, सोचें, चिंतन करें, अपनें और दूसरों पर पड़ने वाले प्रभावों के बारे में भी विचार करें।

आ. दूसरों की नकारात्मकता के बारे में चिंतन करने की प्रवृत्ति में बदलाव लाना, व्यक्ति का एक सामान्य गुण होता है वह अपने जीवन कौशल पर ध्यान देने से ज्यादा दूसरों की नकारात्मकता पर विचार करता है।

इ. मैं ही सही हूँ, की अवधारणा का परित्याग करना। व्यक्ति को दूसरे के विचारों को सुनना समझना और तब उस पर अपनी कोई राय देना, और सही सुझावों को स्वीकार करना।

ई. तनाव का परित्याग करना, तनाव क्रोध का मूल कारण होता है, व्यक्ति को तनाव ग्रस्त परिस्थितियों में संयम और धैर्य से काम लेना चाहिए एवम् तनाव के स्रोत को न्यूनतम करने का प्रयास करना चाहिए।

उ. दूसरों की प्रशंसा का प्रयास ज्यादा करें।

ऊ. इच्छा और आवश्यकताओं की सूची बनाएं और उसका उचित प्रबन्धन करें।

ऋ. टाइम -आउट तकनीक- परिस्थितियों के प्रति तात्कालिक अनुक्रिया बहुत ज्यादा महत्वपूर्ण होती है, जब क्रोध नियंत्रण में ना हो तत्काल कुछ समय के लिए वहां से हट जाना चाहिए। क्योंकि क्रोध आने पर मनुष्य के तर्क

करने की क्षमता एवं उसकी सूझबूझ समाप्त हो जाती है, परिस्थितियों से पलायन करने पर आपकी तर्क करने और सोचने की क्षमता पुनः वापस आ जाती है।

8. समाधान वाला दृष्टिकोण का निर्माण- समाधान वाला व्यक्ति हमेशा सकारात्मक से भरा रहता है

इसके अलावा कुछ सामान्य उपाय जैसे गहरी सांस लेना, ठंडा पानी पीना, स्थान बदलना, संगीत सुनना, ध्यान,योग इत्यादि गुस्सा शांत करने में सहायक होते हैं।

मनोवैज्ञानिकों द्वारा क्रोध को नियंत्रित करने के लिए उनके द्वारा दिए गए प्रमुख विचार-

सिगमंड फ्रायड- सिगमंड फ्रायड ने मनोविश्लेषण सिद्धांत के अनुसार व्यक्ति के व्यवहार पर अचेतन इच्छाओं का आंतरिक संघर्षों तथा दबी हुई भावनाओं का प्रभाव पड़ सकता है। क्रोध दमित इच्छाओं का प्रकटीकरण होता है, आत्म विश्लेषण द्वारा अपनी दमित इच्छाओं की पहचान करके उसका निवारण करना चाहिए।

आरोन टी. बेक- संज्ञानात्मक दृष्टिकोण के अनुसार किसी व्यक्ति के व्यवहार के आधार को अपमान मान लेना क्रोध को बढ़ा सकता है, महत्वपूर्ण तथ्य है यह कि बिना प्रमाण के दूसरों की मंशा के बारे में निष्कर्ष निकालना गलत है, जो क्रोध का एक महत्वपूर्ण कारण बनता है, अतः बिना किसी प्रत्यक्ष प्रमाण के किसी के बारे में राय नहीं बननी चाहिए।

अल्बर्ट बंडूरा- व्यक्ति दूसरों के व्यवहार का अवलोकन करके सीखना है, क्रोध के स्थान पर सहयोगात्मक व्यवहार को प्रोत्साहित करता है,।

हैंस सेलिए- हैंस सेलिए ने तनाव, थकान और लगातार दबाव में कार्य करने से कुछ व्यक्तियों में चिड़चिड़ापन तथा क्रोध की संभावना को बढ़ा देते हैं। इसीलिए हैंस सेलिए ने कार्य एवं विश्राम के मध्य संतुलन पर बल दिया है।

डेनियल गोलमैन- भावनात्मक बुद्धिमत्ता के आधार पर क्रोध की व्याख्या की है, संवेगों में संतुलन व्यक्ति को क्रोध वाली परिस्थिति से सदैव दूर रखता है।

निष्कर्ष -

क्रोध कोई समस्या नहीं है, क्रोध का उत्पन होना एक स्वाभाविक प्रक्रिया है, महत्वपूर्ण यह की क्रोध को आदत बनने से कैसे रोका जाय, क्रोध जब मनुष्य का मूल व्यवहार बन जाए तब परिस्थिति गंभीर हो जाती है प्रस्तुत शोध पत्र में क्रोध नियंत्रण के उपायों पर विस्तृत चर्चा की गयी है,जिसमे क्रोध का मूल कारण के रूप में जीवन में समायोजन का न होना है, अपनी क्षमताओं का उचित आकलन न कर पाना, इच्छाओं की सार्थकता, कोई भी कार्य करने से पहले प्रक्रिया और परिणाम का उचित ज्ञान, समय प्रबंधन, आर्थिक प्रबंधन या कुल मिलाकर हम कह सकते हैं यदि मनुष्य अपनें 24 घंटे का सही सदुप्रयोग करे 'वैज्ञानिक और अध्यात्मिक सोच का समायोजन बना ले तो, काफी हद क्रोध को नियंत्रित करकें अपना जीवन, सरल, सुगम, सफल प्रसन्नचित बना सकता है,जिसमें हमेशा सकून, सदभाव, संतुष्टि बनी रहे।

संदर्भ ग्रंथ सूची-

१. सिंह, कुमार अरुण 2018 चतुर्थ संस्करण

२. सरीन अंजली एवं सरीन शशिकला शैक्षिक अनुसंधान की विधियाँ

३. गुप्ता सुशील एवं गुप्ता अलका (2022) उच्चतर शिक्षा मनोविज्ञान शारदा पुस्तक भवन यूनिवर्सिटी रोड प्रयागराज

४. पांडेय, कुमार सुनील (2024) कल्याण के लिए शिक्षा पेन एंड पेपर अकादमी गोविन्द पुरम गाजियाबाद

५. व्यास, वेदव्यास, श्रीमद् भागवतगीता (अध्याय 2 .श्लोक 62-63)

६. व्यास, वेदव्यास, श्रीमद् भागवतगीता (अध्याय 3 .श्लोक 37)

७. गाँधी, मोहनदास करमचंद। अनासक्ति योग

८. Mahat Pasupathi and Sharma Vidhya dev, (2012) anger management journal of Nobel medical college DOI:10.3126/jonmc.v1i1.7282

९. Suman (2016) The International Journal of Indian Psychology "Anger Expression: A Study on Gender Differences"

१०. Beck A. T. (1976). Cognitive theraphy and the emotional disorders international university press.

११. Buss, A. H&Perry .M (1992) The aggression questionnaire, journal of personality and social psycology, 63(3)।