

# Hòn Giận: Có Lợi Không?

*Từ bậc vua chúa trên ngai vinh hiển đến kẻ cùng*

*đình chân lấm tay bùn, từ người cân đai áo mão đến kẻ*  
*khó rách áo ôm, ai cũng giận dữ (Hc 40:4). Không biết*  
giận dữ có lợi ích gì hay không, mà từ xưa đến nay,  
những người ở trong gia đình, trong giáo xứ, trong dòng  
tu và trong tiệm nail, tại tiệm hớt tóc, ngoài chợ, nơi nhà  
hàng, văn phòng, công xưởng...cứ giận nhau hoài vậy  
hè? Dưới đây là một vài ví dụ:

- *Đám cưới của cháu diễn ra thật tưng bừng, ai*  
*cũng vui vẻ. Nhưng lúc rót rượu, thàng rể sợ ý*  
*không mời ông bác Cả trước, mà lại mời dì Út*  
*uống rượu trước. Thế là giận cháu!*
- *Ngày lễ Valentine đến, chị Vui cứ tưởng ông xã*  
*của chị sẽ mua hoa hay tặng chị một món quà. Ai*  
*ngờ, anh đi một lúc rồi về trao cho chị một gói*  
*thiết bị và nói: “Con vịt quay này còn nóng hổi*  
*mới ra lò, ngon lắm. Happy Valentine!” Bắt đầu*  
*hòn chồng!*

Giận, hòn, dỗi, mặt nặng mày nhẹ...có lợi gì không vậy  
bạn? Chả có lợi gì cả mà...răng cũng không có luôn!  
Thật vậy! Khi tôi giận hòn, giận dỗi, bực tức, giận tím cả  
mặt mày...thì tai hại khôn lường! Tôi xin đơn cử ra đây  
vài tai hại về phần xác cũng như phần hồn, tai hại ở đời  
này cũng như ở đời sau mỗi khi chúng mình giận dữ.

**VỀ MẶT THỂ LÝ:** Khi giận dữ, tôi sẽ tốn thọ! Vì trái  
tim của tôi sẽ làm overtime, nó sẽ phải đập nhanh hơn,  
bơm máu mạnh hơn, và làm việc nhiều hơn...Cho nên  
sách Huân Ca mới nói rằng: *“Nóng nảy, giận dữ khiến*  
*ngày đời bị rút ngắn lại (tức là chết sớm đó!)” (Hc*  
*30:24).*

**VỀ MẶT TÂM LÝ:** Khi giận dữ, tôi sẽ mất đi sự khôn  
ngoan. Nói theo sách Châm Ngôn, giận dữ đồng nghĩa  
với ngu đần, *“Kẻ ngu si không tìm được giận dữ, người*  
*khôn khéo biết nên nhục nuốt sâu” (12:16).* Khi tức giận  
thì những lời nói tể nhị, ngọt ngào, lịch sự, thanh tao...sẽ  
bị thay thế bởi những ngôn ngữ rất khó nghe, hằn học,  
cộc cằn, bất lịch sự... Vì thế ông bà ta mới nói *“Cả giận*  
*mất khôn.”*

**VỀ MẶT TÂM LINH:** Khi giận dữ, tôi rất dễ bị ma quỷ  
lợi dụng. Vì vậy thánh Phaolô mới khuyên rằng: *“Anh*  
*em chớ để mặt trời lặn mà con giận vẫn còn. Đừng để*

*ma quỷ thừa cơ lợi dụng” (Ep 4:25-26).* Và trong bài Tin  
Mừng hôm nay, Chúa Giêsu cảnh cáo những ai hay giận hòn,  
hay giận dỗi rằng: *“Thầy bảo cho anh em biết: Ai giận anh*  
*em mình, thì đáng bị đưa ra toà” (Mt 5: 22).*

Còn khi bạn và tôi bình tĩnh, tránh KHÔNG GIẬN DỮ thì  
chúng mình sẽ hưởng được nhiều lợi ích lắm. Ví dụ như:

1. Tâm hồn bình an, thanh thản, ăn ngon, ngủ yên, mặt  
mày lúc nào cũng tươi tắn, trẻ trung và nụ cười lúc nào  
cũng nở ở trên môi. Khi có được khuôn mặt vui tươi và  
sáng sủa như vậy rồi, thì đi đâu cũng có người quý mến,  
con gái thì dễ kiếm chồng, con trai chưa vợ thì sẽ kiếm  
được vợ! Giận hòn, mặt lúc nào cũng dài như mặt ngựa,  
xám ngắt, thâm xì, ai dám lại gần? Đúng không?
2. Mọi người chung quanh tôi, thân cũng như sơ, trong gia  
đình, trong giáo xứ, trong dòng tu, nơi sở làm, trong  
tiệm nail, tiệm tóc...sẽ được hít thở không khí vui tươi,  
đằm ấm và hạnh phúc... Khi người ta sống trong yêu  
thương hiệp nhất thì thẳng quý *ăn nói thô tục, chua cay*  
*gắt gỏng, nóng nảy, la lối thoả mạ, và [có] những hành*  
*vi gian ác...*sẽ không có đất sống, và như thế cuộc sống  
của bạn sẽ vui hơn, ý nghĩa hơn, và công việc làm ăn  
business của bạn sẽ khâm khá hơn cho mà xem.
3. Được Thiên Chúa tha thứ cho những tội lỗi mà chúng  
mình đã trót phạm đến Ngài, bởi vì chính Ngài đã phán:  
*“Nếu anh em tha lỗi cho người ta, thì Cha anh em trên*  
*trời cũng sẽ tha thứ cho anh em” (Mt 6:14).* Sách Huân  
Ca cũng khẳng định rằng: *“[Khi] bỏ qua điều sai trái*  
*của kẻ khác, thì khi bạn cầu khẩn, tội lỗi bạn sẽ được*  
*tha”(28:2).*

Bạn thấy đấy, khi giận giữ thì mình chả được gì cả, còn khi  
không hòn giận ai, thì mình lại được rất nhiều lợi ích cả đời  
này lẫn đời sau, vậy thì bạn nghĩ chúng mình có nên tiếp tục  
giận dữ không? Là người khôn ngoan, tôi nghĩ chả ai ngu gì  
mà lại giận dữ nữa. Bạn nghĩ tôi nói có đúng không?

Chúng ta cầu nguyện cho nhau, xin Chúa ban ơn giúp sức để  
chúng mình đừng bao giờ giận dữ, mà nếu có lỡ giận thì xin  
đừng dữ, chỉ giận chút chút thôi, đừng giận dai, và đừng để  
*mặt trời lặn mà con giận vẫn còn. Đừng để ma quỷ thừa cơ lợi*  
*dụng.* Khi bạn giận hoài, giận mãi, giận đến thiên thu vạn đại,  
cho đến khi con tim ngừng đập ... thì nguy lắm! Cầu chúc bạn  
luôn là người rộng rãi, quảng đại biết cảm thông và tha thứ  
cho những người chung quanh.

*Whether one sits on a lofty throne or grovels in*

*dust and ashes, whether one wears a splendid crown or is clothed in the coarsest of garments, there is fury and strife" (Sir 40:4).* Regardless of the chain reaction that anger evolves in our lives: family members, parishioners, consecrated men and women, workers from the nail salon, barbershop, grocery store, restaurant, and workplace continually offended one another from the beginning of time until the present day. For example:

- *The wedding was such a jubilant celebration, every person was delighted. However, when it was time for the groom to serve wine to the elders in orders of seniority, he inadvertently served wine to the youngest instead of the eldest. It is here that anger begins to take root!*
- *As Valentine's Day approaches, Vui supposes that her husband would buy her a bouquet of flowers or a present. Shockingly, he got back from outside and handed her a huge shopping bag and said: "This duck is freshly roasted and extremely appetizing. Happy Valentine's Day!" Anger toward husband begins to take place!*

Are there any benefits in anger, resentment, bitterness, grimace, or pout? We gain absolutely nothing from it! Truthfully! There are plenty of unexpected consequences...whenever we are angry, upset, enraged, and wrathful. I want to propose a few effects that are connected with the body and the soul, along with with the detriments that anger would bring to this life and the next, when we allow this emotion to take control of our lives.

**PHYSICALLY:** When we are angry, we will shorten our lifespan! Our hearts would work overtime, it would beat faster, the heart rate rise, and it would work harder than necessary...That is why the Book of Sirach assured: *"Anger and anxiety brings on premature old age. (which means your day is shortened!)" (Sir 30:24).*

**PSYCHOLOGICALLY:** When we are angry, we lack wisdom. According to the Book of Proverbs, anger is equivalent to foolishness, *"Fools immediately show their anger, but the shrewd conceal contempt" (12:16).* When we are angry, our choices of words used, such as kind, gentle, respect, delicate...would be replaced by the expressions that are difficult to perceive, such as malevolent, snappy, discourteous...That is why the proverbs asserted *"Cả giận mất khôn-literally translated when anger enters the mind, wisdom departs."*

**SPIRITUALLY:** When we are angry, we leave room for the devil to take advantage of us. That is why St. Paul informed us: *"Do not let the sun set on your anger. Do not leave room for the devil" (Eph 4:25-26).* And in today's Gospel, Jesus warns those who are often angry or indignant: *"I say to you, whoever is angry*

## Anger: Is it Constructive?



*with his brother will be liable to judgment" (Mt 5:22).*

When we are at peace with ourselves, and stay away from being ANGRY we will receive a lot of benefits. For instance:

1. Peace and serene would rest in our souls, we would eat and sleep well, our faces would be radiant with joy, and a smile would always be on our lips. When we attain such a joyful face, no matter where we go, people will be drawn to us. This could help our lives in a variety of ways such as seeking for the right person to be our spouse would be stress-free! Contrary, if we are angry, outraged, and often show long faces, who would dare to get close to us? Agree?
2. The circle of my friends, family members, parishioners, religious communities, work place, nail/hair salon...would be able to breathe their way of happiness, contentment and gratification...because all of the members are in harmony. When people live in loving unity then the devil of *bitterness, fury, anger, shouting, and [along] with all malice*...will have no ground to be fertile and so our lives would be happier, momentous, and the business will be flourish.
3. We received the forgiveness of sins that we have committed against God, because He said: *"If you forgive others their transgressions, your heavenly Father will forgive you" (Mt 6:14).* The Book of Sirach affirmed: *"[When you] forgive your neighbor the wrong done to you; then when you pray, your own sins will be forgiven"(28:2).*

As you see, when we are angry, we gain nothing from it, but when we are serene, we receive a lot of benefits in this life and the next. Thus, ask yourself this question: should we continue to be angry? As a wise person, I am certain that nobody dares to be that stubborn at heart to remain angry. Do you agree?

Let us pray for one another, may God give us the strength and grace to stay away from bitterness and anger, and if we fall short with our temperament, may we handle it quickly and not linger on it, and *do not let the sun set on our anger. Do not leave room for the devil to take advantage.* It is extremely detrimental...when we continue to hold grudges, resentment, bitterness till the point that the *heart stops beating!* May you always be generous, charitable, considerate, understanding and always ready to forgive those around you.

**Lm Đaminh Phạm Tĩnh, SDD**

[www.chatinh.org](http://www.chatinh.org)

[www.nhachua.net](http://www.nhachua.net)