

## WORKSHEET THỰC HÀNH

# Năm việc nhỏ để vun đắp một tình bạn

Tóm tắt giải pháp · đi kèm bài Tình bạn (Chương 2): Cách xây dựng một tình bạn thật sự

*Tình bạn không duy trì bằng cái duyên, mà bằng một hệ thống vài việc nhỏ, đời thường, lặp đi lặp lại đủ đều. Một trang để dán bàn làm việc.*

## Năm việc của hệ thống tình bạn

- Đủ dài và đủ đều:** khoảng 50 giờ để thành bạn xã giao, 90 giờ thành bạn thật, hơn 200 giờ thành bạn thân. Chỉ giờ tự nguyện mới tính, và nhịp đều quan trọng hơn cường độ.
- Mở lòng, cho đi và đón nhận:** bóc dần từng lớp như củ hành, đi theo từng bậc, đáp lại đúng độ sâu. Xây niềm tin bằng cách dám nhờ, không chỉ bằng cách đề nghị giúp.
- Cùng vui, cùng nhịp:** cùng làm một việc ăn khớp (vận động, nấu ăn, đá banh) gắn kết nhanh hơn ngồi nói suông.
- Chủ động kết nối:** nhắn lại trong vòng 48 giờ sau một lần gặp vui, và hẹn cho thật cụ thể về ngày giờ.
- Cho đi tự nhiên:** giúp vì thương, không ghi sổ nợ, và dám nhờ bạn giúp mình lúc khó.

## Bốn cái bẫy làm tình bạn phai

Lầm tưởng xã giao với tình bạn, tính toán thiệt hơn ai mời ai, một bữa hoành tráng rồi bật tắt không có nhịp đều, và ngồi chờ người kia mở lời trước.

## Một việc tuần này

Chọn một người muốn thân hơn hoặc muốn nối lại, lên một lời hẹn cụ thể ngày giờ ngay trong tuần này:

— *Thắng từ bên trong.*