

## WORKSHEET THỰC HÀNH

# Tình bạn là nhu cầu sống còn, không phải có thì tốt

Tóm tắt giải pháp · đi kèm bài Tình bạn (Chương 1): Thứ ta tưởng có thì tốt, hoá ra là nhu cầu sống còn

*Tình bạn là một trong những thứ làm nên một cuộc đời đáng sống, và nó là thứ ta vun đắp nên chứ không phải thứ tự tìm thấy. Một trang để dán bản làm việc.*

## ■ Vì sao tình bạn là nhu cầu sống còn

Có cả một ngành dạy ta làm lãnh đạo, làm cha mẹ, ăn ngủ cho khoẻ, nhưng gần như không ai dạy ta cách làm một người bạn. Trong khi đó, từ căng thẳng, lo âu, trầm cảm cho tới nghiện ngập, tình bạn gần như là phương thuốc gốc. Thí nghiệm về chuột cho thấy khi sống giữa một cộng đồng có bạn, ta vững hơn nhiều trước mọi thứ gây nghiện.

## ■ Bước ngoặt trong cách nhìn

- **Tình bạn là thứ ta vun đắp, không phải thứ tự tìm thấy.** Phần lớn tình bạn đến từ tình cờ nên ta tưởng nó cũng tự ở lại, nhưng nó cần được vun đắp đều đặn, có chủ đích.
- **Ta xây niềm tin bằng cách dám nhờ, không phải bằng cách để nghị giúp.** Khi giấu đi lúc yếu nhất, ta tước của bạn mình cái vinh dự được có mặt.
- **Đời sống vững là đời sống có nhiều điểm tựa.** Đừng dồn hết kỳ vọng được thấu hiểu, được thuộc về vào đúng một người hoặc một chỗ.

## ■ Một việc tuần này

Gọi cho một người bạn đang lặng lẽ mất kết nối mà mình vẫn nghĩ “vẫn còn đó”, hoặc nhờ một người bạn giúp một việc mình đang gồng gánh một mình:

— *Thắng từ bên trong.*