



تقويم الأعمال أغسطس الإيثار 2020



السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
1 اختر ان تكون لطيفا مع الآخرين (ومع نفسك) طيلة هذا الشهر	2 ابعث رسالة ايجابية لشخص لا يمكنك التواجد معه	3 عامل كل من تتفاعل معهم كأنهم اصدقاء	4 اسأل أحدهم عن شعوره واصغ جيدا لجوابه	5 امض وقتا متمنيا للآخرين أن يتحرروا من المعاناة	6 ابتسم وكن ودودا حتى عند التباعد الاجتماعي	7 اشكر شخص انت ممتن له واخبره السبب
8 قدم أشياء لا تستعملها ملابس، طعام، او نفود لمساعدة جمعية خيرية محلية	9 قم بري بعض الأزهار او النباتات في حديقة عامة او باحة خارجية	10 اتصل بصديق لاخبره انك تفكر فيه	11 كن ممتنا لوجود الطعام وللأشخاص الذين جعلوه متاح	12 شارك قصة اخبارية مشجعة لتلهم الآخرين	13 كن لطيفا اذا ازعجك شخص ما. تخيل ما قد يكون شعوره	14 حاول أن تبتسم لأكبر عدد ممكن من الناس اليوم
15 حضر طعامك المفضل لشخص يقدره	16 لا خطط اليوم! كن لطيفا مع نفسك لكي تكون لطيفا مع الآخرين	17 قدم هدية مدروسة كمفاجأة لشخص ما	18 امنح وقتك لمساعدة مشروع او مؤسسة خيرية تهتم بها	19 تواصل مع شخص قد يكون وحيدا او يشعر بالقلق	20 ابحث عن الجانب الجيد لدى كل شخص تلتقي به اليوم	21 اخبر احدا ما عن كتاب أو مقال وجدته مفيدا
22 افعل اليوم شيئا لجعل الحياة أسهل لشخص آخر	23 اغلق هاتفك وامنح الأشخاص كل اهتمامك	24 خصص وقتا لمسامحة من أذاك في الماضي	25 امنح وقتك وطاقتك لمساعدة شخص في تحدياته	26 ابحث عن طريقة لعمل الخير أو ادعم قضية جيدة	27 لاحظ عندما يكون أحدهم محبطا وحاول أن تفرحهم	28 باشر بمحادثات ودية مع أشخاص لا تعرفهم
29 خطط لمشروع مستقبلي أو لقاء لمجتمعك المحلي	30 اليوم افعل عملا لطيفا للطبيعة و لوكوب الأرض	31 شارك "العمل من أجل السعادة" مع الآخرين اليوم	 <p>في عالم تستطيع أن تختار فيه من تكون، اختر أن تكون عطوفا كل عمل عطوف يحدث فرقا كبيرا</p> 			

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

اعرف المزيد عن شعار هذا الشهر على هذا الموقع www.actionforhappiness.org/altruistic-august

كن هادئا . كن حكيما . كن عطوفا