



# কাজের দিনপঞ্জি : কল্যাণময় আগস্ট ২০২০



শনিবার

রবিবার

সোমবার

মঙ্গলবার

বুধবার

বৃহস্পতিবার

শুক্রবার

1 এই মাস ব্যাপী অন্যের প্রতি (এবং নিজের প্রতি) সদয় হওয়ার সিদ্ধান্ত বেছে নিন।

2 সাথে থাকতে পারছেন না এমন কাউকে একটি ইতিবাচক মেসেজ পাঠান।

3 যাদের সাথে যোগাযোগ করছেন তাদের সকলের সাথে বন্ধুর মত আচরণ করুন।

4 কাউকে জিজ্ঞেস করুন তিনি কেমন বোধ করছেন এবং মনোযোগ দিয়ে তাঁর উত্তরটি শুনুন।

5 কষ্ট থেকে মানুষের মুক্তি কামনায় সময় ব্যয় করুন।

6 'শারীরিক দূরত্ব' বজায় রাখার সময়েও হাঁসুন এবং বন্ধুসুলভ আচরণ করুন।

7 আপনি কৃতজ্ঞ এমন কাউকে ধন্যবাদ জানান এবং কেন কৃতজ্ঞ তা বলুন।

8 অব্যবহৃত জিনিস, কাপড়, খাদ্য বা অর্থ স্থানীয় কোন দাতব্য সংস্থায় দান করুন।

9 পাবলিক প্লেস বা বহিরঙ্গনের ফুল বা গাছে পানি দিন।

10 আপনি তার কথা ভাবছেন এটা জানানোর জন্য কোন বন্ধুর সাথে যোগাযোগ করুন।

11 আপনার আহাযের জন্য এবং যারা এসব সম্ভব করেছেন তাদের প্রতি কৃতজ্ঞতা জানান।

12 কোন উৎসাহব্যাপ্তক কাহিনী জানিয়ে অন্যদেরকে অনুপ্রাণিত করুন।

13 কেউ আপনাকে বিরক্ত করলে, সদয় থাকুন। তাদের অনুভূতি কল্পনা করার চেষ্টা করুন।

14 যথাসম্ভব বেশি সংখ্যক মানুষের মুখে হাসি ফুটতে চেষ্টা করুন।

15 প্রশংসা করবে এমন কারো জন্য আপনার পছন্দের খাবারটি রান্না করুন।

16 পরিকল্পনাবিহীন দিন! নিজের প্রতি সদয় হন যেন আপনি অন্যদের প্রতি আরো বেশি সদয় হতে পারেন।

17 কাউকে চিন্তাশীল একটি উপহার দিয়ে অবাক করে দিন।

18 আপনি যত্নশীল এমন কোন প্রকল্পে সময় দিয়ে সাহায্য করুন বা দান করুন।

19 একাকি রয়েছেন বা উদ্ভিগ্ন বোধ করছেন এমন কারো সাথে যোগাযোগ করুন।

20 আজকে যাদের সাথে যোগাযোগ হবে তাদের সবার ভালো দিকটি খুঁজে দেখুন।

21 পছন্দ বা প্রয়োজনীয় বলে মনে করেন এমন একটি বই বা প্রবন্ধের কথা কাউকে বলুন।

22 আজকে এমন কিছু করুন যাতে তা অন্য কারো জীবন সহজ করে দেয়।

23 আপনার ফোন বন্ধ রাখুন এবং অন্যদেরকে পূর্ণ মনোযোগ দিন।

24 অতীতে আপনাকে আঘাত করেছে এমন কাউকে সময় নিয়ে ক্ষমা করুন।

25 কঠিন সময় পার করছেন এমন কাউকে সাহায্য করার জন্য সময় এবং শক্তি দিন।

26 কোনো ভালো উদ্যোগকে সমর্থন করার জন্য তা এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার পথ খুঁজে বের করুন।

27 লক্ষ্য করুন, কেউ যদি মন খারাপ করে থাকে তবে তার মন ভালো করার জন্য চেষ্টা করুন।

28 অপরিচিত ব্যক্তির সাথে বন্ধুসুলভ কথোপকথন শুরু করুন।

29 আপনার স্থানীয় কমিউনিটির জন্য একটি ভবিষ্যৎ প্রকল্প বা সমাবেশ পরিকল্পনা করুন।

30 আমাদের প্রকৃতি এবং পৃথিবীর জন্য সদয় হয় এমন কিছু আজ করুন।

31 অন্যান্যদের সাথে আজ আনন্দ বয়ে আনুন এমন সব কাজ ভাগ করে নিন।



এমন একটি পৃথিবী যেখানে আপনি যা খুশি হতে পারেন, সদয় হোন। প্রতিটি সদয় আচরণ পার্থক্য তৈরি করে।



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

এই মাসের বিষয়বস্তু সম্পর্কে আরো জানতে এখানে দেখুন [www.actionforhappiness.org/altruistic-august](http://www.actionforhappiness.org/altruistic-august)

শান্ত থাকুন, জ্ঞান ধারণ করুন, সদয় হোন