



ديسمبر ٢٠٢٠: تقييم اللطف



الاثنين



الثلاثاء

الاربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد

1 شارك وانشر برنامج اللطف هذا مع الآخرين

2 تواصل مع شخص لا يمكنك التواجد معه لمعرفة حالته

3 اعرض المساعدة على شخص يواجه صعوبات في الوقت الحالي

4 اعط تعليقات لطيفة لأكثر عدد ممكن من الناس

5 قدم هدية لشخص متشرد أو آخر يشعر بالوحدة

6 ادعم مؤسسة خيرية أو قضية أو حملة تهتم بها حقاً

7 اترك رسالة إيجابية ليجدها شخص آخر

8 اعمل شيئاً مفيداً لصديق أو ل أحد أفراد الأسرة

9 لاحظ عندما تكون قاسياً على نفسك أو على الآخرين وكن لطيفاً بدلاً من ذلك

10 استمع بكل اخلاص الى الآخرين دون الحكم عليهم

11 كن كريماً وقم بتغذية شخص ما بالطعام أو المحبة أو اللطف

12 قم بشراء حاجة غذائية إضافية وتبرع بها لبيتك طعام محلي

13 احص عدد الأشخاص المختلفين الذين يمكنك الابتسام لهم

14 شارك ذكر سعيدة أو فكرة ملهمة مع شخص مقرب

15 تواصل مع جار مسن واضف بهجة ليومه

16 ابحث عن شيء إيجابي لتقوله لكل من تتحدث اليه

17 مارس الامتنان وضع قائمة بالأشياء اللطيفة التي فعلها الآخرون من أجلك

18 تخلى عن شيء كنت تتمسك به

19 اشتر محلياً وادعم المتاجر المستقل القريبة منك

20 اتصل بشخص قد يكون وحيداً او يشعر بالعزلة

21 امتن للطف الآخر وأشكر الأشخاص الذين يفعلون أشياء لطيفة من أجلك

22 قدم التهنية لشخص على إنجاز ما قد يمر دون ملاحظة الآخرين

23 امنح و تلقى هبة الغفران منك ومن الآخر

24 اجلب الفرح للآخر وشاركهم في شيء كان مضحكاً

25 عامل الجميع دائماً بلطف ، بمن فيهم ذاتك

26 اذهب إلى خارج المنزل وقم بتجميع القمامة أو بعمل مفيد للطبيعة

27 اتصل بأحد اقاربك البعيدين لإلقاء التحية والتحدث معه

28 كن لطيفاً مع كوكب الأرض. قلل من تناول اللحوم واستهلك طاقة أقل

29 أوقف تشغيل الأجهزة الرقمية واستمع بتمعن إلى الأشخاص

30 اخبر احدهم بمدى تقديرك له والسبب لذلك

31 خطط لأعمال لطيفة جديدة تقوم بها في عام ٢٠٢١

لنساعد بعضنا البعض مهما اختلفنا، كل فعل لطيف مهم.



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

اعرف المزيد عن شعار هذا الشهر على هذا الموقع www.actionforhappiness.org/do-good-december

كن هادئاً . كن حكيماً . كن عطوفاً