



উদারতার দিনপঞ্জি: ডিসেম্বর ২০২০



সোমবার



মঙ্গলবার

বুধবার

বৃহস্পতিবার

শুক্রবার

শনিবার

রবিবার

1 অন্যদের সাথে 'কাইভনেস ক্যালেন্ডার' এর মাধ্যমে উদারতা শেয়ার করুন

2 একত্রিত হতে পারবেন না এমন কারো সাথে যোগাযোগ করে দেখুন তিনি কেমন আছেন

3 এসময়ে কঠিন সময় পার করছেন এমন কাউকে সাহায্যের ইচ্ছা প্রকাশ করুন

4 আজ যত বেশি সংখ্যক সম্ভব মানুষের প্রতি সহৃদয় মন্তব্য করুন

5 গৃহহীন বা একাকী বোধ করছেন এমন কারো জন্য আজ উপহার তৈরি করুন

6 আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ এমন কোনো দাতব্য, উদ্দেশ্য বা প্রচারণাকে সমর্থন করুন

7 কারো খুঁজে পাওয়ার জন্য একটি ইতিবাচক বার্তা রাখুন

8 বন্ধু বা পরিবারের কোনো সদস্যের জন্য সহায়ক কিছু করুন

9 নিজের বা অন্যের প্রতি কঠোর হচ্ছেন কিনা তা খেয়াল করুন এবং সদয় হন

10 বিচার না করে অন্যদের কথা আন্তরিকভাবে শুনুন

11 উদার হন। আজ কাউকে খাবার, ভালোবাসা বা দয়া প্রদান করুন

12 কোনো একটি জিনিস অতিরিক্ত কিনুন এবং তা স্থানীয় 'ফুড ব্যাংক' এ দান করুন

13 আজ নানা ধরণের কত সংখ্যক মানুষের প্রতি আপনি হাঁসতে পারেন তা দেখুন

14 পছন্দের কোনো মানুষের সাথে কোনো আন্দদের স্মৃতি বা ভাবনা শেয়ার করুন

15 ব্যয়োজ্যেষ্ঠ কোনো প্রতিবেশীর দিনটি আনন্দে ভরিয়ে দিন

16 সকলকে বলতে পারেন এমন কোনো ইতিবাচক বিষয়ের প্রতি লক্ষ রাখুন

17 কৃতজ্ঞতা অনুশীলন করুন। আপনার প্রতি অন্যদের ভাল কাজগুলোর তালিকা করুন

18 ধরে রেখেছেন এমন কিছু উপহার হিসেবে দিয়ে দিন

19 স্থানীয়ভাবে ক্রয় করুন, আশেপাশের স্বনির্ভর দোকানগুলোকে সমর্থন করুন

20 হয়তো একাকী বা বিচ্ছিন্ন বোধ করছেন এবং কারো সাথে যোগাযোগ করুন

21 দয়াশীলতার প্রশংসা করুন এবং আপনাকে সহায়তাকারীদেরকে ধন্যবাদ দিন।

22 নজর এড়িয়ে যেতে পারে এমন কোনো অর্জনের জন্য কাউকে অভিনন্দন জানান

23 ক্ষমা-কে উপহার হিসেবে প্রদান বা গ্রহণ করাকে বেছে নিন

24 অন্যদেরও আনন্দ দিন। আপনাকে হাঁসায় এমন কিছু শেয়ার করুন

25 আজ সকলের প্রতি সদয় আচরণ করুন, নিজের প্রতিও !

26 বাইরে যান। জঞ্জাল তুলে ফেলুন বা পরিবেশ বান্ধব কিছু করুন

27 দূরে থাকেন এমন কোনো আত্মীয়কে কল করে গল্প করুন

28 এই গ্রহের প্রতি সদয় হোন। কম মাংস খান এবং কম শক্তি ব্যবহার করুন

29 ডিজিটাল যন্ত্রগুলি বন্ধ করুন এবং মন দিয়ে মানুষের কথা শুনুন

30 কোনো একজনকে জানান যে আপনি তাকে কতটা প্রশংসা করেন এবং কেন

31 ২০২১ সালে সম্পাদন করার জন্য কিছু সদয় আচরণের পরিকল্পনা করুন

আসুন একে অন্যের মধ্যে বিদ্যমান ভিন্নতার উর্ধ্বে উঠে আমরা পরস্পরকে সহায়তা করি। প্রতিটি দয়া পরবশ কাজই গুরুত্বপূর্ণ।



ACTION FOR HAPPINESS

#ভাল কাজের ডিসেম্বর

www.actionforhappiness.org

এই মাসের বিষয়বস্তু সম্পর্কে আরো জানতে এখানে দেখুন www.actionforhappiness.org/do-good-december

শান্ত থাকুন, জ্ঞান ধারণ করুন, সদয় হোন