



# تقویم مهربانی: دسامبر ۲۰۲۰



دوشنبه



سه شنبه

چهارشنبه

پنجشنبه

جمعه

شنبه

یکشنبه

1 تقویم مهربانی را برای دیگران هم بفرست، تا مهربانی را گسترش دهی.

2 با دوستانی که نمیتونی دیدار کنی، برای احوال پرسى تماس بگیر.

3 اگر فردی رو میشناسی که دچار مشکلی هست، به او پیشنهاد کمک کن.

4 هنگام صحبت با دیگران از کلمات مهربانانه استفاده کن.

5 برای يك بی خانمان و یا دوستی که احساس تنهایی میکنه، هدیه ببر.

6 به سازمان نیکوکاری که اهمیت میدی، داوطلبانه کمک کن.

7 يك پیام مثبت بنویس و در جایی بگذار تا يك نفر اتفاقی پیدا کنه.

8 امروز به یکی از دوستانت یا افراد خانواده کمک کن.

9 دقت کن، اگر به خودت و یا دیگران سخت گرفتی، در عوض مهربان باش.

10 با تمام وجود به دیگران گوش بده، بدون اینکه قضاوت کنی.

11 سخاوتمند باش، یا با اهدا غذا، با عشق و یا با مهربانی.

12 به سازمان های نیکوکاری که کار گذارسانی انجام میدهند، کمک غذایی اهدا کن.

13 امروز تا جایی که میتونی به دیگران لبخند بزنی.

14 يك خاطره خوشایند و یا کلام انگیزشی را با فردی که دوست داری در میان بگذار.

15 با همسایه سالمندت برای احوال پرسى تماس بگیر تا روزشان را روشن کنی.

16 همیشه يك نکته مثبت در مورد افراد پیدا کن و بهشون بگو.

17 تمرین شکرگزاری پادت باشه. کارهای نیکی که دیگران برات انجام دادند را بنویس.

18 وسیله شخصی که استفاده نمیکنی، ببخش.

19 از تولید کنندگان و فروشندگان مستقل محلی خرید کن و حمایت کن.

20 اگر فردی رو میشناسی که تنها است و یا احساس تنهایی میکنه، با اوتماس بگیر.

21 از مهربانی و کار نیک دیگران تشکر و قدردانی کن.

22 اگر دوستی به موفقیتی رسیده حتی کوچک، تبریک بگو.

23 بخشیدن مثل يك هدیه است. هم دهنده این هدیه باش و هم گیرنده.

24 دلیل شادی دیگران باش و خنده ات را با دیگران تقسیم کن.

25 امروز با همه با مهربانی رفتار کن، و همینطور با خودت.

26 امروز به طبیعت برو و اگر زیاله ای دیدی جمع کن.

27 برای احوال پرسى با خانواده ات در راه دور تماس بگیر.

28 با زمین مهربان باش. خوردن گوشت و مصرف انرژی را کمتر کن.

29 دستگاه های الکترونیکی رو کنار بگذار و کاملاً به دیگران گوش بده.

30 با فردی که برات ارزشمند هست تماس بگیر و دلیل قدردانیت رو به اشتراک بگذار.

31 برای کارهای نیک جدید در سال ۲۰۲۱ برنامه ریزی کن.

بیایید به تفاوت هایمان احترام بگذاریم و به همدیگر کمک کنیم. حتی کوچکترین عمل مهربانانه، با ارزش است.



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

www.actionforhappiness.org/do-good-december برای آشنایی بیشتر به این وبسایت مراجعه کنید.

آرام باش. عاقل باش. مهربان باش.