



কাজের দিনপঞ্জি : বন্ধুত্বপূর্ণ ফেব্রুয়ারি ২০২১



সোমবার

মঙ্গলবার

বুধবার

বৃহস্পতিবার

শুক্রবার

শনিবার

রবিবার

1 মেসেজ করে তাকে জানিয়ে দিন তিনি আপনার কাছে কতটা গুরুত্বপূর্ণ

2 বন্ধুদের খোঁজ নিয়ে দেখুন তারা ইদানিং কেমন আছেন

3 কোন সদয় আচরণের মাধ্যমে কারো জীবন সহজতর করে তুলুন

4 সহকর্মী বা বন্ধুর সাথে ভার্চুয়াল চায়ের অবসর আয়োজন করুন

5 অন্যদের সাথে আলোচনার সময় স্বতঃপ্রণোদিত প্রশ্নের মধ্য দিয়ে আগ্রহ প্রকাশ করুন

6 অনেকদিন দেখা হয় না এমন কোনো পুরোনো বন্ধুর সাথে যোগাযোগ করুন

7 প্রতিবেশীর সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ গল্প করার চেষ্টা করুন

8 সত্যিই বিশ্বাস করেন এমন কাউকে আপনি কেমন বোধ করছেন তা জানান

9 কাউকে ধন্যবাদ দিন এবং জানান তিনি কিভাবে আপনার জীবনে পরিবর্তন এনেছেন

10 মানুষের ভাল দিকটির খোঁজ করুন, এমনকি তারা আপনাকে যখন বিষন্ন করে দেয় তখনও

11 মনোবল দরকার এমন কাউকে সাহস দেয়ার জন্য একটি নোট পাঠান

12 সঠিক হওয়ার চেয়ে সদয় হওয়ার প্রতি দৃষ্টি দিন

13 স্থানীয় কোনো ব্যবসাকে সমর্থন করে বন্ধুত্বপূর্ণ একটি মেসেজ পাঠান

14 ভালোবাসার মানুষগুলোকে বলুন, কেন তারা আপনার কাছে বিশেষ জন

15 অন্যের দিকে তাকিয়ে হাসুন যেন তাদের দিনটি উজ্জ্বল হয়ে উঠে

16 খুঁজে দেখুন কেউ ভোগান্তির মধ্যে দিয়ে যাচ্ছেন কিনা, তাঁকে সহায়তা করুন

17 তাদের সাথে কথা হবে তাদেরকে সেই সাথে নিজের প্রতিও সদয় প্রতিক্রিয়া দিন

18 আপনার জীবনের কোনো ব্যক্তির কোনো ভালো গুণের প্রশংসা করুন

19 প্রেরণাদায়ক বা সহায়ক কোনো ভিডিও বা মেসেজ শেয়ার করুন

20 অন্যদের সাথে যোগাযোগ করে আনন্দদায়ক কোনো কাজ করার পরিকল্পনা করুন

21 বিচার না করে, মানুষ কি বলে তা সক্রিয়ভাবে শুনুন

22 মাজকে যাদের সাথে কথা বলবেন আন্তরিকভাবে তাদের প্রশংসা করুন

23 আপনি সমালোচনা করতে আগ্রহ বোধ করেন এমন কারো প্রতি আন্তরিক হন

24 পছন্দের কাউকে তার একটি শক্তিশালী দিকের কথা বলুন যা আপনি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ মনে করেন

25 আপনি কৃতজ্ঞ এমন তিনজন ব্যক্তিকে ধন্যবাদ জানান

26 আজ যত বেশি সম্ভব মানুষের প্রতি ইতিবাচক মন্তব্য করুন

27 কোনো বন্ধুকে কল করুন এবং তার কথা মন দিয়ে শুনুন

28 ভালোবাসার মানুষ গুলোকে দেয়ার জন্য নিরবিচ্ছিন্ন সময় বের করুন



"নিজে আনন্দে থাকার সবচেয়ে ভালো উপায় হচ্ছে অন্যকে আনন্দে রাখা" - মার্ক টোয়েন



"বন্ধু পাওয়ার একমাত্র উপায় হচ্ছে নিজে বন্ধু হয়ে উঠা" - র্যান্ড ওয়ালডো ইমারসন

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

এই মাসের বিষয়বস্তু সম্পর্কে আরো জানতে এখানে দেখুন www.actionforhappiness.org/friendly-february

আরো আনন্দ • আরো সদয় • একসাথে