

شهر العطاء - 2026 أغسطس

السبت

الأحد

الاثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

1

كن لطيفاً على الإنترنت
وشارك تعليقات إيجابية

2

افعل شيئاً يجعل حياة
شخص آخر أسهل

3

تبرع بأغراض أو ملابس
أو طعام

4

اشكر شخصاً تشعر بالامتنان
له وأخبره لماذا

5

قم بعمل إيجابي للعناية
بالطبيعة

6

ضع نية هذا الشهر بأن
تكون لطيفاً مع الآخرين
ومع نفسك

7

ابتسم وكن ودوداً مع من
تقابلهم اليوم

8

سامح شخصاً أساء إليك في
الماضي

9

حاول أن تضيء يوم
شخص يبدو حزياً

10

اشكر الله على طعامك
وعلى من ساهم في
وصوله

11

خصص وقتاً لتتبنى
السعادة والعافية للآخرين

12

تواصل مع شخص قد يشعر
بالوحدة أو القلق

13

إذا أزعجك أحد فتعامل
بلطف

14

كن داعماً ولطيفاً مع كل
من تتعامل معهم

15

امنح الآخرين هدية
الإصغاء الكامل

16

قدم وقتك أو طاقتك أو
اهتمامك لمساعدة محتاج

17

أجر حديثاً ودياً مع شخص
لا تعرفه جيداً

18

أرسل رسالة مشجعة إلى
شخص بعيد عنك

19

قدم وقتك لدعم مشروع أو
قضية تؤمن بها

20

شارك خبراً إيجابياً أو ملهماً

21

اصنع هدية بسيطة
ومفاجئة لشخص ما

22

ابحث عن الخير في كل
شخص تقابله

23

شارك مقالاً أو كتاباً أو
بودكاست مفيداً

24

ابحث عن طريقة لرد الجميل
أو دعم قضية خيرية

25

كن لطيفاً !يوم بلا خطط
مع نفسك

26

اسأل شخصاً عن حاله
واستمع باهتمام

27

أعد طعاماً شهياً لشخص
سيقدر ذلك

28

تواصل مع صديق وأخبره
أنك تفكر فيه

29

قم بعمل لطيف يخدم
مجتمعك المحلي

30

قدم شيئاً لمساعدة من هم
أقل حظاً منك

31

شارك مبادرة العمل من
أجل السعادة مع الآخرين
اليوم



العمل من أجل السعادة

معاً.الطف.أسعد