

محت نامہ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

لیستی از کارهای خیر با نام ایده‌های مهربانی (به تکمیل لیست کمک کنید):

- کمک به پدر: رساندن پدر سر کار یا جایی که می‌خواهد برود. کار برایش انجام دادن. ماشینش را کارواش بردن و سرویس کردن. کار بانکی‌اش را انجام دادن. ماساژ دادن.
- افطار دادن، اطعام کردن: افطار درست کنیم مثلاً ده پانزده تا ساندویچ با ساندیس؛ ببریم حین افطار بین مردم تقسیم کنیم. روی تقسیم کردنش وقت بگذاریم و با اشراق بفهمیم به چه کسی بدهیم. مثلاً به رفتگر، فقیر، کسی که در صف اتوبوس مانده و افطار ندارد... برای همکاران غذا یا تنقلات ببریم. وقتی که برای سر زدن منزل یکی از دوستان یا ارحام می‌رویم با خودمان غذا ببریم.
- شاد کردن دل‌ها: چند جعبه شیرینی بگیریم و ببریم بهزیستی یا سرای سالمندان یا محل نگهداری جانبازان میانشان تقسیم کنیم. هدیه دادن یک شاخه گل به دوستان یا همکاران در محل کار. شیرینی خریدن برای کارگران محل.
- مرگ آگاهی: برویم بهشت زهرا در قطعات جدید که قبر کندهاند توی یک قبر بخوابیم و به یاد روزی بیفتیم که می‌میریم، به یاد روز مرگ و قبر، روزی که آن‌جا سرای تنهایی ماست.
- گرداندن دیگران: پدر، مادر، بچه‌های فامیل یا سالمندان فامیل را به گردش ببریم: پارک، سینما،...
- کارگری: برویم خدمت کنیم در جایی که هیئت یا مجلس دارند و دارند غذا درست می‌کنند، شاگردی و کارگری کنیم و سفره را پهن کنیم و جمع کنیم و ظرف‌ها را بشوییم. تا آخر کار پایه باشیم. وسطش نگذاریم در برویم.
- خدمتکاری در خانه: خانه مادر، همسر، سالمندی از فامیل را نظافت کنیم. تی‌بکشیم، جارو کنیم، شیشه‌ها را تمیز کنیم، دیوارها را دستمال بکشیم، کابینت‌ها را بیرون بریزیم و نظافت کنیم، توالت را بشوییم،...
- شبی با پدر و مادر: یک شب به مادر بگوییم غذا درست نکند و از بیرون غذا بگیریم و بیاوریم با پدر و مادرت بخوریم. شب را با آنها بگذرانیم با پدر تلویزیون نگاه کنیم. برایش بچگی کنیم.
- بخشش غیرضروریات: وسائل، لباسها، کتابها، اسباب‌بازی‌های غیر لازم را بسته‌بندی کرده به خیریه‌هایی که برای این منظور است بدهیم. عقب ماشین خودمان یک ظرف ایمن پر از بنزین داشته باشیم تا به ماشینهایی که بنزینشان تمام شده بدهیم.
- صلہ رحم: سر زدن به یکی از فامیل بخصوص آنکه بیشتر انتظار دارد، تنهاتر است، سالمندتر است، حق به گردن ما دارد. دست خالی نرویم. به معلمان و دوستان قدیمی تلفن بزنیم، ایمیل بدهیم و ...
- هدیه کردن عبادت: یک سوره یا یک جزء قرآن بخوانیم و به کسی (والدین، اساتید، در گذشتگان...) تقدیم کنیم؛ نماز قضاء بخوانیم به نیت کسی مثلاً کسی که حتی نمی‌شناسیم‌اش و سالها قبل از دنیا رفته. خصوصاً مردگان بد وارث و بی وارث.
- محاسبه نفس: در این چند سال چه کردیم؟ کی از ما راضی است؟ از کی کینه داریم و کی از ما کینه دارد؟ چند نفر را شاد کرده‌ایم؟ برای چه کسی زده‌ایم؟ (پا پوش درست کرده‌ایم و صفحه گذاشته‌ایم) ... کلاً چه غلطی کرده‌ایم؟!
- غمخواری: به درد دل و چرت و پرت مردم گوش دادن و عشق نثار کردن...
- بچه شدن: برای بچه‌ها وقت گذاشتن، به بچه‌ها هدیه دادن، زمانی برای بازی با بچه‌ها اختصاص دادن.
- نیکی به حیوانات، غذا دادن به حیوانات، به کمک یک کودک برای پرنده‌ها آشیانه بسازیم.
- رانندگی: چند ساعتی نذر کنیم برای خدا در شهر بچرخیم و مردم را به مقصد برسانیم و پول نگیریم، بگوییم مسیرم بود.
- مقداری بیسکویت و آمیوه بخیریم و در شهر بگردیم و آنها را میان فقرا تقسیم کنیم.
- کار اصلی انبیاء، هدیه کردن معرفت و آگاهی: مطلبی کارگشا که ما را به عملی زیبا تشویق کرده یا تغییری در آگاهی ما ایجاد کرده به دوستان نزدیک خود ایمیل یا اس‌ام‌اس کنیم.
- همکاری و همدلی: برای یک مراسم مذهبی و نذری، دوستان و آشنایان را به کار بگیریم و با هم غذا درست کنیم و میان خانواده‌ها تقسیم کنیم. در ضمن کار می‌فهمیم که تهیه غذا چقدر سخت است و اسراف نباید کرد.
- صدقه دادن: کمی به هرکسی بخشیدن. حین صرف غذا (چون غذا خوردن بدون شریک کردن فقرا مکروه است)؛ پس مبلغی کنار بگذاریم به عنوان صدقه سفره.
- دعا برای دیگران: برای اولین کسی که به ذهنمان آمد هفت آیه‌الکرسی بخوانیم.
- خدمت به نیکان: دستشویی‌های مسجد یا امامزاده را بشوییم. کفشهای مجلس را مرتب کنیم.
- کاشتن درخت: هر کسی در زندگی‌اش لاقلاً باید چند درخت بکارد. در گلدان‌ها یا باغچه همسایه گل بکاریم.

- بخشی از هزینه تحصیل کسی را برعهده گرفتن.
- برای آموزش و تدریس در مدارس محروم داوطلب شدن.
- در مکانهای عمومی مثل درمانگاه، مدرسه، فرودگاه، پارک؛ لااقل همان توالی را که استفاده کرده‌ایم، تمیز بشوییم.
- چند ساعت از وقتمان را گذاشته و بچه یکی از آشنایان را نگه داریم تا والدین او به کارهایش برسد.
- یک روز در ماه را در اداره یا محل کار، روز نیکوکاری نام بگذاریم و کمک‌های همه را برای نیازمندان جمع‌آوری کنیم.
- مهمانی بدهیم.
- دست خالی جایی نرویم. به دیدن دوستانان که می‌رویم، برایشان میوه تازه ببریم.
- حداقل روزی یکبار دیگران را تحسین کنیم. به هرکسی که در روز می‌بینیم، یک حرف قشنگ بزنیم. خوش خلق باشیم. لبخند بزنیم. از بودن با ما و دیدن ما شاد شوند. دیگران را در آغوش بگیریم.
- قدردان بودن: از معلم‌هایمان قدردانی کنیم، لااقل با یک یادداشت. یک یادداشت تشکر برای کسی بنویسیم که به طریقی مثبت بر زندگی مان تاثیر گذاشته است. برای پدر یا مادرمان یادداشتی بنویسیم و بگوییم چرا اینقدر برایمان ارزش دارند.
- به فرزندمان ابراز محبت کنیم به او بگوییم چرا دوستش داریم.
- خون اهدا کنیم.
- جای پارکمان را به راننده دیگری بدهیم.
- به پیکی که برایمان چیزی آورده، یک خوردنی خوشمزه بدهیم.
- ماشین دیگران را بشوییم.
- برچسب‌هایی که دیوار همسایه را زشت کرده‌اند تمیز کنیم.
- با دوستان برای تمیز کردن و پاکسازی فضاهای سبز برویم.
- به گارسن یک انعام فوق‌العاده بدهیم.
- در را برای دیگران باز کنیم.
- یک دسته گل روی میز یکی از همکارمان که رابطه چندان خوبی با او نداریم بگذاریم.
- با یکی از اعضای خانواده که جدا زندگی می‌کند تماس بگیریم و حال او را جویا شویم.
- برای انجام تعمیرات خانه فرد سالخورده‌ای که تنها زندگی می‌کند، داوطلب شویم.
- برای بچه‌های مهدکودک نزدیک خانه‌مان اسباب‌بازی ببریم.
- هر چند وقت یکبار همه دوستانمان را دور هم جمع کنیم.
- با دانش‌آموزی که تازه به مدرسه وارد شده یا یک همکار تازه‌وارد دوست شویم.
- با فرستادن یک ایمیل یا یک هدیه کوچک برای یکی از دوستان که خیلی وقت است با او در تماس نیستیم، دوستی را تازه کنیم.
- وقتی راننده‌ها می‌خواهند از ما سبقت بگیرند یا جلویمان بیایند، با لبخند یا تکان دادن دست به آنها اجازه دهیم.
- زباله‌های اطراف را جمع‌آوری کنیم.
- لباس‌های اعضای خانواده را برایشان اتو بزنیم.
- به دوستان پیشنهاد دهیم که فرزندش را به کلاس ببریم.
- یکی از دوستان قدیمی خود را پیدا کنیم و با او قرار بگذاریم.
- در فرصتی مناسب کفش کسی را که به مهمانی ما آمده واکس بزنیم یا تمیز کنیم.
- لیستی از کارهایی که می‌توانید برای رواج مهربانی در دنیا انجام شود، تهیه کرده و از دوستی بخواهیم که او هم این کار را بکند. بعد لیست‌ها را با هم تعویض کرده و هر ماه یکی از آن کارها را انجام دهیم.
- وقتی که کسی کار خیری پیدا نمیکند که انجام دهد میتواند از خانه بیرون بزند به این نیت که یک کار خیر سر راهش قرار گیرد. چنانچه در روایات است که علی(ع) چنین میکرد.
- جیبهای پر از آب‌نبات داشته باشیم و به همه بخصوص بچه‌ها و خیابان‌نشین‌ها بدهیم و دلشان را شاد کنیم.
- پیامکی بدهیم به همه دوستان که هرکس ایرادی از من میداند بفرستد.
- یک تنور نانوايي را، یک نصف لاشه را کلا خریده از نانوا یا قصاب بخواهیم به کسانی که در این شب مراجعه میکنند یا فقیرند، هدیه کند.
- از بقال بخواهیم همه نسیه‌هایی را که دارد حساب کنیم تا هرکس بعد از این مراجعه کرد بگوید نسیه‌های گذشته همه پرداخت شده است.
- مقداری آب‌نبات در ماشینت داشته باشد و به فقیران سرجه‌ار راه بده. به بعضی‌ها نباید پول داد اما آبا شایسته یک آب‌نبات هم نیستند؟

لیست موسسات خیریه:

<p>مجتمع شهدای جوادیه (۱۴ نفر) جوادیه - انتهای ۲۰ متری جوادیه جنب پارک سالمندان - خانم باقری ۵۵۶۴۱۲۵۹ - ۵۵۶۴۱۱۳۰</p>	<p>پرورشگاه محمودیه (۳۰ نفر) م شهدا - خ مجاهدین اسلام - بعد از چهارراه آبسردار - کوچه شهید حشمتی انتهای کوچه بن بست آقای لعالی ۳۳۱۲۴۳۹۵</p>	<p>شیر خوارگاه شبیر (۷۳ نفر) م خراسان - خ ۱۷ شهریور جنوبی - پایین تر از تیر دوقلو - روبروی دبستان فیاض بخش خانم نوروزی - ۲۳ نفر بزرگ - ۵۰ نفر کوچک ۳۳۷۰۶۵۲۶ - ۳۳۰۰۵۸۸۵</p>
<p>مجتمع باهنر (۳۰ نفر) یاغچی آباد - خ بهمنیار روبروی بیمارستان مفرح آقای منفرد - خانم نقی پور ۵۵۰۳۴۵۰۰</p>	<p>موسسه خیریه حکیمی (۳۰ نفر) خ مجاهدین اسلام - بعد از چهارراه آبسردار خ شهید استنکافی - روبروی درمانگاه شهرداری کوچه سوسن - اولین درب سمت چپ خانم یاس ۷۷۵۳۲۳۰۴ - ۰۹۳۲۹۰۸۱۸۴۳</p>	<p>بهزیستی ولیعصر (۳۰ نفر) خ ۱۷ شهریور - ۳۰ متر پایینتر از م خراسان دست چپ - انتهای خ طیب - خ عطار باشی نبش خ رستگار - ضلع شمال شرقی پارک ولیعصر - آقای جعفر بای ۳۳۷۰۸۸۳۴ - ۳۳۷۰۶۵۰۳</p>
<p>بهزیستی شهدای دولت آباد (۲۵ نفر) دولت آباد - نرسیده به فلکه سوم دولت آباد - خ بهمن - جنب مدرسه شهید مطهری - خانم زنگی آبادی ۳۳۷۴۱۶۹۷ - ۳۳۷۴۰۷۳۵</p>	<p>موسسه بهشتی (۹۰ نفر) خ مجاهدین اسلام - نرسیده به م شهدا ایستگاه بهنام - کوچه مجاهد - پ ۱ آقای ازگلی ۳۳۱۲۴۲۰۰ - ۳۳۱۲۴۲۱۱</p>	<p>مجتمع بهزیستی ایت الله سعیدی (۳۰ نفر) اتوبان محلاتی - م محلاتی - میدان را دور بزیند به طرف موتور آب و شهید شریفی - خ شهید شریفی - پشت ساختمانهای بانک رهنی سمت چپ - آقای فالی ۳۳۱۹۳۳۱۰ - ۰۹۱۲۵۴۷۷۶۴۹</p>
<p>نوباوگان مظفری (۲۱ نفر) م دروازه شمیران - جنب خیابان مازندران - خ شهید بیانی آخرین خانه دست راست - پ ۳۳ آقای حسینی ۷۷۵۰۸۷۱۷ - ۷۷۶۰۰۳۰۳</p>	<p>بهزیستی شهدای انقلاب (۳۰ نفر) خ پیروزی - خ نبرد شمالی - کوچه سازمان آب آقای توکلی ۳۳۰۸۱۸۰۱</p>	<p>شهدای افسریه (۲۵ نفر) ۲۰ متری افسریه - بین ۱۵ متری سوم و چهارم خ اسرافیلی (۴۵ متری) جنب دبیرستان کمال آقای فامیلی - خانم افشاری ۳۳۸۳۰۹۹۹ - ۰۹۱۲۵۰۸۸۵۷۲</p>
<p>ندای سحر خ: فدائیان اسلام ، نرسیده به چهار راه دیلمان،</p>	<p>آسایشگاه معلولین بچه های آسمان قیطریه خ: شهید اسلامی (حکمت) خ: طاهر شریفی منش ، کوچه شهید صابری ، بن بست دوم، پ ۲۰</p>	<p>موسسه خیریه حاج آقا محمدی شهر ری میدان شهرداری خ شهید فدائی ک باغ ملک (۲۷ پ) - ۰۹۱۲۱۷۱۶۳۰۵</p>

<p>کوچه بنی هاشم، پ ۵۲</p> <p>تلفن: ۳۳۷۷۲۹۲۹-۳۳۷۵۵۸۵۴</p>	<p>تلفن: ۲۲۲۴۷۷۹۹-۲۲۲۴۷۸۰</p> <p>مسئول محمود نقابی ۰۹۱۲۳۶۲۶۰۹۶</p>	<p>۵۵۹۶۱۰۶۴-</p> <p>۵۵۹۱۳۵۹+---</p>
<p>نگهداری کودکان معلول فرخنده</p> <p>تهران - میدان آزادی - خ محمد علی جناح - خ شهید صالحی - خ شهید ناصر ولدخانی - پلاک ۶۶ - مرکز</p>	<p>انجمن حمایت از کودکان کار</p> <p>مولوی باغ فردوس - خیابان رئیس عبداللهی - خیابان اردستانی - کوچه افتخاریان - بن بست دوم دست چپ</p> <p>۵۵۵۷۶۶۸۷-۹</p>	<p>بیمارستان محک</p> <p>پاسداران میدان نوبنیاد اتوبان ارتش</p> <p>۲۲۴۵۱۴۱۴-۰۹۱۲۳۵۳۸۵۷</p>

تفصیل ایده‌های مهربانی به تفکیک

(۱) ابراز محبت به پدر و مادر:

- هر چند وقت یک بار به پدر و مادر تلفن بزنیم و به آنها بگوییم که دوستشان داریم.
- علائق پدر و مادر را شناسی کنیم و کارهایی در راستای آن علائق انجام دهیم.
- هر از گاهی یک برنامه مسافرتی تدارک ببینیم، و پدر و مادر را با خود به مسافرت ببریم و سعی کنیم تا حد ممکن به آنها خوش بگذرد.
- روز پدر و روز مادر و روز تولد آنها را به خاطر داشته باشیم و برای آنها هدیه‌ای مناسب و خوشحال کننده ببریم.
- برای آنها خرید مایحتاج خانه را انجام دهیم.
- همواره به آنها احترام بگذاریم؛ حامی آنها باشیم؛ با آنها خوش رفتار و خوش روی و مهربان باشیم؛ برای آنها نماز بخوانیم و دعا کنیم.
- از شایستگی‌ها، توانایی‌ها، محبت‌ها، نصیحت‌ها، خیرخواهی‌های آنها تشکر کنیم؛ از آنها تعریف و تمجید کنید؛ دلشان را شاد کنیم؛ به خاطر تلاش‌هایشان تحسین‌شان کنیم.
- اگر وسیله‌ای در خانه والدین خراب شد، برای تعمیر یا تعویض آن داوطلب شویم.
- وقت بگذاریم پدر یا مادر خود را به دیدار آن دسته از بستگان یا دوستانشان ببریم که پدر یا مادر مدتی است فرصت نکرده‌اند آنها را ملاقات کنند.
- وقتی پدر و مادر با ما صحبت می‌کنند، با مهربانی و لبخند و با تمام توجه به سخنان آنها گوش دهیم.
- در موقع نگرانی و ناراحتی آنها، به آنها دلداری دهیم، با آنها همدردی کنیم، صبوری کنیم، تنه‌ایشان نگذاریم.

(۲) همسر و فرزندان:

- اگر در شستن ظرف‌ها به همسرمان کمک نمی‌کنیم، در هفته یک بار هم شده ظرف‌های یک وعده را بشوییم.
- ظرف مایع دست‌شویی و مایع ظرف‌شویی را پر کنیم.
- اگر در خانه تقسیم وظایف کرده‌ایم، گاهی وظایفی را که به همسرمان محول کرده‌ایم انجام دهیم.
- کارهایی که همسرمان را خوشحال می‌کند شناسایی کنیم در هر موقعیتی یکی از آنها را انجام دهیم.
- اجازه دهیم که همسرمان برنامه تلویزیونی مورد علاقه خود را ببیند.
- در زمان ناراحتی او، سکوت و صبر اختیار کنیم.
- با محبت از همسرمان تعریف کنیم؛ او را نزد دیگران تحسین کنیم.
- یک روز را برای خود تعیین کنیم که در آن روز یک کار خاص سوپرایز کننده برای همسر و فرزندانمان انجام دهیم.
- برای کودکمان کتاب‌های داستان زیبا تهیه کنیم؛ و آنها را موقع خواب برای او بخوانیم.
- با صبر و حوصله مهارت‌های زندگی را به کودکمان تعلیم دهیم.
- به جای تصحیح اشتباه کودک، آن اشتباه را نادیده بگیریم.
- یکی از بهترین نقاشی‌های کودک خود، را قاب کنیم و در اتاقش به دیوار بزنیم.
- برای همسرمان، غذای مورد علاقه او را درست کنیم.
- برای همسرمان، یک هدیه زیبا هر چند کوچک بخریم.
- یک برنامه خانوادگی مورد علاقه او را برنامه‌ریزی کنیم و انجام دهیم.
- وقتی همسرمان با ما سخن می‌گوید، تمام توجه خود را به او بدهیم.

(۳) دوستان، بستگان، و همسایگان:

- مجموعه‌ای از احادیث چهارده معصوم، پنجاهای حکیمانه، داستان کوتاه زیبا، اشعار شعرای بزرگ و نظایر آن را فراهم کرده، هفته‌ای یکی از آنها را به تعدادی پرینت کرده در اختیار دوستان، همنشینان، و دیگران قرار دهیم. اگر این مجموعه، مجموعه خوبی شد، می‌توان آن را در قالب یک جزوه در آورد و در محل‌های عمومی از قبیل سالن‌های انتظار فرودگاه، قطار، اتوبوس، آرایشگاه‌ها، و غیره قرار داد تا مردم استفاده کنند.
- در جمع‌های دوستان و بستگان، یک بازی معنوی را شروع کنیم. وقتی دور هم نشسته‌ایم، از هر فرد می‌خواهیم که بهترین ویژگی یا خصوصیت مثبت درباره فرد کناری ما را بیان کند. خود ما شروع کنیم بهترین ویژگی مثبت او را به عنوان یک هدیه الهی به او بیان می‌کنیم؛ و از دیگران هم تقاضا می‌کنیم که همین کار را بکنند. و درباره باقی افراد جلسه نیز بهترین ویژگی مثبت او از نگاه هر شخص بیان می‌شود. با بازگو کردن ویژگی‌های مثبت، می‌توان دید که خداوند در هر انسانی چه قدر ویژگی‌های مثبت قرار داده است که شاید ما توان درک آنها را نداریم؛ به علاوه این کار سبب می‌شود دل‌های آن جمع به هم نزدیک‌تر و شادتر شود.
- مجموعه‌ای از لطیفه‌های زیبا، خنده‌دار و متین را فراهم کنیم؛ هر هفته چندتای آنها را به خاطر بسپاریم و برای دوستانمان تعریف کنیم.
- وقتی برای خرید کتاب، سی‌دی، فیلم، برنامه، نرم‌افزار، و غیره ارزشمند که مورد علاقه ماست، می‌رویم، چندتا خریداری کنیم و در اختیار دوستان و بستگانی که می‌دانیم به آنها علاقه دارند قرار دهیم.
- روز تولد دوستان و بستگان را در دفترچه‌ای یادداشت کنیم؛ و شب تولد آنها به نوعی در شاد کردن آنها مشارکت داشته باشیم: خرید هدیه رفتن به خانه آنها؛ پست کردن هدیه برای آنها؛ حتی حداقل با تماس تلفنی یا پیامک یا ایمیل تبریک گفتن.
- برخی از دوستان خود را در یک روز گرم به یک نوشیدنی خنک یا آبمیوه و در یک روز سرد به یک نوشیدنی گرم دعوت کنیم.
- یکی از عکس‌های دسته جمعی خود با دوست خود را برای او ارسال کنید و آن زمان لذت بخش را به یاد او بیاورید.
- برای کودکان دوستان یا بستگان خود هدیه کوچکی بخرید.
- به کمک همسر و فرزندان خود در خانه یک کیک بزرگ درست کنیم، و بخش‌هایی از آن را به همسایگان خود بدهیم.
- اگر فرد سالخورده‌ای در میان دوستان، بستگان، و همسایگان ما هست، یک ساعت خود را به نشستن با او اختصاص دهیم؛ به سخنانش به دقت گوش دهیم؛ مهربانانه با او سخن بگوییم؛ اگر کاری دارد انجام دهیم؛ او را به تفریح ببریم.
- دستور خاص پخت غذا، کیک، شیرینی خوشمزه خود را به دوست خود هم بدهیم.
- به طور ناشناس، برای یکی از دوستان که نیازمند پول است، پول بفرستید.
- اگر در آپارتمان زندگی می‌کنیم، زودتر از موعد شارژهای ماههای بعد را نیز پرداخت کنیم.
- به ملاقات دوستان، بستگان، و همسایگان مریض خود برویم.
- به منظور تسلی دادن، به دیدار دوستان، بستگان، و همسایگانی بشتابیم که عزیزی را از دست داده‌اند.
- وقتی دوستان، بستگان، یا همسایگان ما موفقیتی کسب می‌کنند، به آنها با شادمانی تبریک بگوییم.
- در اسباب‌کشی دوستان، بستگان، یا همسایگان به آنها کمک کنیم.
- اگر فضای خالی در خانه در اختیار داریم، برای مدتی وسایل چوبی یا جابگیر کسی را در آنجا برای او نگهداری کنیم.
- سعی کنیم افراد بی‌بضاعت مالی فامیل یا محله زندگی خود را جهت خدمت کردن به آنها شناسایی کنیم.
- یک لباس بافتنی زیبا برای این افراد بی‌بضاعت مالی یا بچه‌هایشان ببافیم؛ از دوستان، بستگان، و همسایگان دیگر خود کمک‌هایی را دریافت کنیم و به آنها بدهیم.
- در میان دوستان، بستگان، و همسایگان، اگر سالمندی نیاز به مراقبت دارد، داوطلب شویم که یک روز از او مراقبت کنیم.
- با کمک دوستان یا بستگان، هر از گاهی محفل کوچک دوستانه‌ای تشکیل دهیم که در آن محفل فقط از رحمت، کرم، مهربانی، بزرگواری، و محبت خداوند به بندگان خود سخن بگوییم. داستان‌های زیبایی را که برای اهل معرفت اتفاق افتاده است نقل کنیم. برخی از خواسته‌های خود از خداوند را که ما عنایت کرده است ذکر کنیم. حکمت برخی از خواسته‌ها را که خداوند از روی لطف خود به ما نداده است و بعدا ما آن حکمت را دریافته‌ایم بیان کنیم. شاید بتوانیم به این شکل لحظات بسیار لذت‌بخشی را برای دیگران و خودمان به ارمغان بیاوریم.
- سعی کنیم وقتی به مسافرت می‌رویم، سوغاتی‌های خاص آن شهر یا کشور را برای برخی از دوستان، بستگان، و همسایگان بیاوریم.

- اگر کسی از ما مشورتی طلب کرد، با نیت خیرخواهانه و با استمداد از خداوند بهترین امری را که برای خود می‌پسندیم و در آن شرایط درست به نظرمان می‌رسد به او بگوییم. شاید مناسب باشد که او را به شخص خبیر دیگری ارجاع دهیم. شاید در مواردی مناسب باشد که کتاب یا سخنرانی ارزشمندی را به او معرفی کنیم. شاید در مواردی مناسب باشد که او را با این حقیقت آشنا کنیم که باید در تمام امور به خداوند تکیه کرد و از او خواست. شاید در مواردی مناسب باشد که بگوییم نمی‌دانم ولی برای او دعا کنیم.

- هر از گاهی یک برنامه تفریحی برای برخی از دوستان یا بستگان تدارک ببینیم؛ این برنامه می‌تواند شامل این موارد باشد: رفتن به کوه، تنظیم یک وقت سانس سالن فوتسال، والیبال، یا بسکتبال، رفتن به یک مکان تفریحی زیبا، و ... در این برنامه بیش از هر چیز به این فکر باشیم که اوقات خوشی را برای همسفران فراهم کنیم.

(۴) همکاران و مدیر:

- در سختی‌ها و دشواری‌ها جایی که همکاران و همراهان ما ناراحت و نگران هستند، لیخند بزنییم و با استعانت از خداوند آنها را آرام کنیم.

- برای همکاران یا کارفرمای خود نامه قدردانی بنویسیم.

- مقداری تنقلات به محل کار خود ببریم و آنجا با همکاران خود آنها را بخوریم.

- خود را به شخصی که همیشه در اطراف محل سکونت یا کار خود می‌بینیم معرفی کنیم و با او دوست شویم.

- به مدیر یا رئیس خود بگوییم که چه قدر از کار کردن برای او لذت می‌بریم.

- به همکار یا همکلاسی خود در یک پروژه کمک کنیم.

- نت‌ها و یادداشت‌های خود را به همکلاسی یا کسی که کلاس را از دست داده است تقدیم کنیم.

- به کارمندان یا کارگران خود بگوییم که از کار آنها رضایت داریم و امیدواریم که بتوانیم با موفقیت پروژه را باهم به پایان برسانیم.

- به حرف کارمند ارشد و مقام بالاتر از خود گوش دهیم و او را خیرخواه خود بدانیم.

(۵) اساتید و معلمان:

- به مدرسه ابتدایی، دبیرستان و دانشگاه گذشته خود، سر بزنییم، و با خرید شیرینی یا گل به دیدار اساتید و معلمان خود برویم.

- از معلمان و اساتید خود قدردانی و تشکر کنیم حتی با نوشتن یک نامه.

- خاطراتی زیبایی را که با آنها داشته‌ایم در حضور آنها مرور کنیم.

- نکات و تعالیمی را که از آنها یاد گرفته‌ایم نزد آنها یادآوری کنیم و بگوییم که چه قدر در زندگی ما تأثیر گذاشته‌اند.

- یکی از بهترین کتاب‌هایی که تا کنون مطالعه کرده‌ایم و احتمال می‌دهیم که آن استادمان آن کتاب را مطالعه نکرده است، به او تقدیم کنیم؛ و یک عبارت زیبا در صفحه نخست آن برای ایشان یادداشت کنیم.

(۶) ورودی‌های مکان‌های عمومی:

- در عوارضی مسیرهای اتوبانی، فیش خودروی پشت سر خود را حساب کنیم و به خود صندوق دار هم هدیه کوچکی بدهیم.

- اگر در یک صف خرید چیزی (مانند صف نان، خریدن بلیط، و غیره) قرار داریم، جای خود را به نفر پشت سر خود بدهیم.

- اگر در پارک یا شهر بازی هستیم، در موقع رفتن بلیت یک وسیله بازی ایمن را خریداری کرده و به بچه‌ها یا والدین آنها بدهیم و بگوییم که ما عجله داریم شما می‌توانید از این بلیت‌ها استفاده کنید.

- بلیط استخر، سانس سالن‌های فوتسال، والیبال، بسکتبال و غیره را خریداری کنیم و به طور رایگان یا نصف قیمت در اختیار کسانی قرار دهیم که در عین اشتیاق امکان استفاده از آنها را نداشته‌اند.

- در پمپ بنزین، انعام خوبی به کارمند آنجا بدهیم یا حداقل کمتر از پولی که پرداخت می‌کنیم بنزین بزنییم.

- بلیط فیلم و فیش ورود به پارک‌ها را بیش از نیاز خود تهیه کرده و آنها را در اختیار سایر افراد قرار دهیم.

(۷) عموم افراد:

- در حضور دیگران یا به تنهایی، از شایستگی‌ها، استعدادها، توانایی‌ها، و ویژگی‌های مثبت دیگران به عنوان هدیه‌ای الهی به آنها تعریف و تمجید کنیم (مشوق دیگران باشیم).
- اگر در مکان‌های عمومی مانند پارک، پیاده‌رو، مجتمع‌های تجاری، اتوبوس، مترو، و غیره انسان مغمومی یا ناراحتی را دیدیم، سعی کنیم او را به نوعی حتی برای چند لحظه خوشحال کنیم؛ به طور مثال، به او یک شکلات بدهیم، با او شروع به صحبت کردن کنیم و یک جوک یا لطیفه برایش تعریف کنیم، با او شوخی کنیم، احوال او را بپرسیم.
- هر از گاهی، تمام کارهای خود را متوقف کنیم تا به کسی کمک کنیم.
- در غذای خود دیگران را هم سهیم کنیم.
- سعی کنیم یک بسته بیسکویت، کیک، شکلات، آب میوه یا شاخه گل همراه خود در ماشین یا کیف دستی خود داشته باشیم، به کودکان، سالخوردگان یا دیگران که در سر راهمان می‌آیند، یکی از آنها را با لبخند و محبت بدهیم.
- وقتی به زیارت مشاهد مشرفه می‌رویم، سعی کنیم به نیابت از دیگران هم زیارت کنیم.
- از میان وسائل ارزان یا گران گوناگونی که برای خود می‌خریم ببینیم به کدام یک بیشتر علاقه داریم، همان را به دیگران هدیه بدهیم.
- سعی کنیم به بچه‌ها و دیگران با روی خوش و مهربانی سلام کنیم.
- اگر در اطراف محل سکونتیمان حیواناتی از قبیل گربه، سگ، انواع پرندگان، ... زندگی می‌کنند، بدون این که برای سایرین مزاحمتی ایجاد شود، به آن حیوانات غذا بدهیم.
- در رستوران، غذای یک میز دیگر را وقت رفتن حساب کنیم و برویم.
- در فروشگاه، یک جعبه شیرینی، آجیل، گل یا غیره برداریم؛ بعد از پرداخت پول آن، آن را به صندوق‌دار هدیه بدهیم.
- با لبخند و متانت با دیگران سخن بگوییم.
- در موقع رانندگی، مؤدب، خوش رفتار، و آرام باشیم؛ و با احترام و متانت رانندگی کنیم.
- در موقع عبور کردن از در مانند در آسانسور، فروشگاه، غیره در را برای عبور دیگران نگه داریم.
- در اوقاتی که همه عجله دارند، صبوری را تمرین کنیم.
- با خود یک قرار اخلاقی-معنوی بگذاریم، که یا در مورد دیگران سخن نگوییم یا ارزش‌ها، خوبی‌ها و نکات مثبت آنها را به زبان آوریم.
- از وسائل عمومی مراقبت کنیم؛ لامپ‌های روشن بی‌استفاده را خاموش کنیم؛ شیر آبی را که چکه می‌کند ببندیم؛ به درختان یا گیاهان نیازمند به آب، آب بدهیم؛ به تمام مراتب زندگی و حیات اطراف خود احترام بگذاریم.
- یک اثر هنری یا محتوای معنوی خلق کنیم، یک مطلب اخلاقی بنویسیم، یک نکته حکیمانه در زندگی خود را کشف کنیم و آن را به کسی تقدیم کنیم.
- یک کار برای شخصی انجام دهیم: فیش بانکی او را پرداخت کنیم؛ پیامی از جانب او برای کس دیگری ببریم؛ به همراه او برای کمک به او به خرید برویم؛ مأموریتی را برای او به انجام برسانیم.
- خودکار خود را در بانک یا مکان‌های دیگر برای استفاده عمومی بگذاریم. یک خودکار در جیب خود داشته باشیم تا در موقع نیاز دیگران به آنها بدهیم.
- یک ساعت از زمان‌های خود را به این اختصاص دهیم که آن شغل یا تخصص خود را به طور رایگان به شخصی که مشتاق یادگیری آن است تعلیم کنیم.
- دیگران را در شادی‌ها، استعدادها، توانایی‌های خود شریک کنیم.
- در موقع رانندگی، اجازه دهیم کسی که عجله دارد، زودتر رد شود.
- از کنار بدی‌ها، ناخوشی‌ها، زشتی‌ها، و همچنین آزار دیگران، راحت و بزرگووارانه بگذریم.
- سعی کنیم برای همه یا دست کم یک نفر نقش کسی را داشته باشیم که او با دیدن و مصاحبت با ما شاد می‌شود.
- به کودکان، همسران، و والدین خوبی‌های خانواده‌شان را یادآوری کنیم.

- خوشبین، مثبت‌گرا، شاد، مهربان، قوی، حامی و کمک‌حال دیگران باشیم: خوبی‌ها را در دیگران تشخیص دهیم؛ همواره خیرخواه دیگران باشیم؛ دعا و آرزوی خیر برایشان بکنیم. (گلایه، شکایت، ناراحتی، و تنفر را از خود دور کنیم).
- کارهای زمین مانده را که دیگران نمی‌خواهند انجام دهند انجام دهیم.
- از کارگرانی که برای انجام کاری به خانه ما می‌آیند، با چایی، میوه، شیرینی پذیرایی کنیم.
- از دوستان یا بستگان خود بخواهیم که در انجام کار خیری با ما همکاری کنند.
- کسی را که در گذشته از او تنفر داشتیم، به خاطر خدا از صمیم قلب بخششیم و برای او آرزوی موفقیت کنیم.
- از موفقیت دیگران در عرصه‌های مختلف شاد شویم و آن موفقیت‌های را برای کسانی که نمی‌دانند بازگو کنیم (چون اگر آنها خودشان بخواهند از این موفقیت‌ها سخن بگویند، ممکن است فخرفروشی یا تکبر و خودخواهی قلمداد شود).
- اگر اطلاعاتی درباره تیمرگاه خوب وسایل مختلف، رستوران خوب، فروشگاه خوب، و غیره داریم، در اختیار دیگران قرار دهیم.
- مهارتی عمومی را به دیگران یاد دهیم. از جمله مهارت‌های عمومی می‌توان این موارد را بیان کرد: رانندگی، شنا، دوچرخه‌سواری، بازی فوتبال، بسکتبال، والیبال، پینگ‌پنگ، خواندن کتاب، نوشتن، و غیره.
- اهمیت «ایده‌ها و کارهای مهربانانه» را برای دیگران بازگو کنیم؛ و نحوه انجام دادن روزانه آنها را به دیگران تعلیم دهیم.
- اگر بطری خالی، پلاستیک، پوست میوه، و غیره در خیابان یا کوچه دیدیم، آن را در سطل زباله بیاندازیم.
- در موقع ملاقات، به هر کس یک جمله زیبا بگوییم.
- وقتی با کسی دست می‌دهیم، تا زمانی که او دست خود نکشیده است، دست او را به گرمی بفشاریم.
- وقتی کسی با ما سخن می‌گوید، به صورت او خیره نشویم، رو به سوی او باشیم، و به سخنانش خوب گوش کنیم.
- با خود یک قرار معنوی دیگر بگذاریم: هیچ کس را تحقیر نکنیم، دشنام ندهیم، عیب‌جویی نکنیم، نفرین نکنیم، عذر کسی را رد نکنیم، غیبت نکنیم، تهمت نزنیم. تا حد امکان، سختی‌ها، ناراحتی‌ها و دردهای خود را برای دیگرانی که کاری از دستشان برنمی‌آید بازگو نکنیم بلکه به جای بازگو کردن آنها، صبوری کنیم.
- سعی کنیم از هر فرصتی جهت لذت‌بخش‌تر شدن لحظاتمان با دیگران استفاده کامل کنیم.
- در مناسبت‌های مذهبی، در توزیع غذاهای نذری کمک کنیم؛ جلسه‌های عزاداری هر چند کوچک در منزل خود برقرار کنیم؛ پیامک یا ایمیل‌هایی با شعرهایی درباره اهل بیت (علیهم السلام) برای دیگران ارسال کنیم؛ در مناسبت هر امامی، به نیت ایشان یک کار خیر انجام دهیم؛ از راننده اتوبوس یا تاکسی برای رانندگی خوش تشکر کنیم.
- در خیابان به چند نفر که مشغول خدمت و کارشان هستند، از روی تحسین لبخند بزنیم.
- وقتی کسی عطسه می‌کند، به او بگوییم «عافیت باشد».
- همواره در ذهن خود راهی را برای بی‌گناه و مبرا بودن هر انسانی نگه داریم.
- اشتباهات دیگران را فراموش کنیم.
- شاید یک توصیه معنوی که خیلی در مهربانی به مردم به کمک‌مان بیاید این باشد که هیچ‌گاه خودمان را از هیچ کس بهتر نبینیم. در این صورت هر کس را شایسته مهربانی خواهیم دید.
- به انجام تعهدات سر موعد خودش متلزم باشیم.