

الوالدان

nobody's perfect

هون عليك الحياة

كن ممتنًا لنفسك على ما تنجزه، ولا تشعر بالذنب إزاء ما لم تنجزه.



• تقاسم العمل. ليس عليك إنجاز كل شيء بنفسك، تقاسم العمل مع شريكك إن أمكن. اطلب مساعدة الأصدقاء وأفراد العائلة، اطلب من أحد الجيران أو الأصدقاء أن يرعى طفلك لمدة ساعة أو نحو ذلك وخذ قسطًا من الراحة، ويمكنك بالمقابل أن ترعى طفلهم أو تقدم لهم خدمات أخرى.

• استعدّ للمشكلات قبل وقوعها. ستبدو المشكلات أصغر حجمًا إذا فكرت مسبقًا في كيفية معالجتها، فماذا ستفعل مثلًا إذا ارتفعت حرارة طفلك أو مرضت جليسته؟

• حدّد ما هي أهم الأشياء في حياتك. فالأشخاص أكثر أهمية من الأشياء، من المهم دائمًا أن تعانق طفلك وتلعب معه وتكلّمه.

• الترتيب أهمّ من النظافة. لن يرى أحد الغبار الذي يكسو القطع الخشبية، ولكن الألعاب المبعثرة على الأرض تشكّل خطرًا. اجمع الألعاب في صندوق وضعه في الزاوية. ستبدو الغرفة أفضل بكثير. سيرحك الأمر ولن يستغرق سوى بضع دقائق.

• كن منظمًا قدر استطاعتك. أعدّ قائمة يومية بالأعمال التي عليك إنجازها، يمكن أن يشمل ذلك التخطيط للوجبات والتنظيف والمهام والمواعيد وأي شيء آخر تحتاج إلى القيام به في ذلك اليوم.

• جد طرقًا لإنجاز الأمور بسرعة وسهولة. هناك طرق لاختصار الوقت والجهد، كأن تعدّ مثلًا حساءً يكفي لوجبتين طعام، على أن تضع نصف الكمية في المجمّد (الفريزر) لاستخدامها في يوم آخر. اقص قدر ما تستطيع من حاجاتك عبر الهاتف أو الإنترنت.



For an electronic version of this MAKE LIFE EASIER FOR YOURSELF tipsheet, please contact: DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca.

Pour recevoir une version électronique de la fiche de renseignements SIMPLIFIEZ VOTRE VIE, veuillez s'il vous plaît contacter :

DEA.reenseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

ما الأمور التي يمكنك الحصول على المساعدة لإنجازها؟

تواصل مع مجتمعك المحلي.

يمكن لدعم الجيران والأصدقاء والأسرة أن يهون عليك حل العديد من المشكلات. ابق على اتصال مع أسرتك وأصدقائك، وتواصل مع أشخاص آخرين.

- اشترتوا الطعام وأعدوه كمجموعة أو جرب استخدام برنامج المطبخ المجتمعي.
- رتب تنقلاتك ضمن مجموعة مستخدمي سيارة واحدة بالتناوب.
- انضم لبرنامج تعاوونى لمجالسة الأطفال، حيث يتبادل الأهالي وقت مجالسة الأطفال بدلاً من دفع المال لذلك.

أمثلة على الأعمال الثانوية:

- نظف الأرض
- اغسل الملابس
- نظف الحمام
- قص العشب

لا يمكنك تأجيل الأعمال الثانوية إلى الأبد، فإذا لم يعد هناك ملابس نظيفة لارتدائها، يصبح غسل الملابس عملاً ضرورياً. اسأل نفسك: "هل ستترب نتائج سلبية على عدم إنجاز هذا العمل؟"، فإذا أجبت بنعم، إذن هو عمل ضروري.

قم بإنجاز الأعمال الضرورية بينما تستمتع بوقتك مع الأسرة والأصدقاء.

ما الأمور التي يمكنها الانتظار؟

هل هذا أمر ضروري أم ثانوي؟

عندما تشعر أن عليك فعل الكثير من الأمور، توقف قليلاً وأعد قائمة بجميع الأعمال التي يجب إنجازها. حدّد ما إذا كان العمل ضرورياً أو ثانوياً، وأبدأ بالأعمال الضرورية. ليس عليك التفكير في الحال في الأعمال الثانوية التي يمكنها الانتظار.

أمثلة على الأعمال الضرورية:

- أطعم طفلك.
- اهتم بالطفل المريض.
- خذ قسطاً من الراحة ومارس الرياضة.
- ادفع فواتيرك.
- احرص على أن يذهب طفلك إلى المدرسة أو روضة الأطفال.

Space for local health care centre or practitioners' contact information:
Espace réservé pour inscrire les coordonnées de votre centre de soins de santé local ou d'un professionnel de la santé:

