



حُكُومَةُ الشَّارِجَةِ  
دائرة الخدمات الاجتماعية  
GOVERNMENT OF SHARJAH  
Social Services Department

عنوان الجرعة المعرفية:

# " الوقت العائلي الجيد "

إعداد:

عبدالله عبدالرحيم صالح

مكتب المعرفة

قسم البحوث والدراسات

## مقدمة

الوقت العائلي الجيد يلعب دورًا محوريًا في بناء علاقات قوية ومستدامة بين أفراد الأسرة. في ظل التزامات الحياة اليومية والضغوط التي نواجهها، قد نجد صعوبة في تخصيص وقت كافٍ للعائلة. ومع ذلك، فإنَّ الوقت الذي نقضيه مع عائلتنا يمكن أن يكون له تأثير كبير على صحتنا النفسية والعاطفية، وعلى تماسك الأسرة ككل.

الوقت العائلي الجيد هو الوقت الذي يقضيه أفراد الأسرة معًا في تفاعل إيجابي وتعزيز الروابط العائلية.

## أهمية الوقت العائلي

- بناء العلاقات: الوقت العائلي الجيد يساعد في بناء علاقات قوية ومستدامة بين أفراد الأسرة.
- التأثير على الصحة النفسية: يمكن أن يكون للوقت العائلي تأثير كبير على صحتنا النفسية والعاطفية، حيث يوفر الدعم العاطفي والشعور بالانتماء.

## تحديات تخصيص الوقت

- التزامات الحياة اليومية: في ظل تسارع وتيرة الحياة الحديثة، غالبًا ما نجد أنفسنا غارقين في متطلبات العمل والدراسة وصيانة الحياة اليومية.
- تخصيص الوقت: قد نجد صعوبة في تخصيص وقت كافٍ للعائلة، ولكن من الضروري إيجاد توازن بين التزاماتنا اليومية ووقتنا مع العائلة.

## تأثير الوقت العائلي الجيد

الوقت العائلي الجيد يلعب دورًا مهمًا في تعزيز الترابط بين أفراد الأسرة وتقوية الروابط العائلية. إليك بعض الفوائد الرئيسية للوقت العائلي الجيد:

- تعزيز الروابط العائلية: الوقت الذي نقضيه مع عائلتنا يساعد على تعزيز الروابط بين أفراد الأسرة، ويقوي الشعور بالانتماء والتواصل.
- بناء الذكريات: الأوقات التي نقضيها مع عائلتنا تخلق ذكريات دافئة وجميلة، يمكن أن تدوم لسنوات طويلة وتكون مصدرًا للسعادة والراحة.
- دعم النمو والتطور: الوقت العائلي الجيد يمكن أن يكون فرصة لأفراد الأسرة ليتعلموا من بعضهم البعض، ويدعموا نموهم وتطورهم الشخصي.
- تقليل التوتر والضغط: قضاء الوقت مع العائلة يمكن أن يكون وسيلة فعالة لتقليل التوتر والضغط، ويساعد على الشعور بالراحة والاسترخاء.

## كيفية تحقق وقتاً عائلياً جيداً

1. تخصيص وقت منتظم: يجب تخصيص وقت منتظم للعائلة، سواء كان ذلك من خلال وجبات الطعام المشتركة، أو الأنشطة الترفيهية، أو ببساطة قضاء الوقت معاً.
2. التركيز على الجودة وليس الكمية: لا يهم كم الوقت الذي نقضيه مع عائلتنا، بل ما هم هو جودة هذا الوقت. يجب أن نكون حاضرين تمامًا ومتفاعلين مع أفراد عائلتنا.
3. تنظيم الأنشطة العائلية: يمكن تنظيم أنشطة عائلية مختلفة، مثل الألعاب، أو الرحلات، أو المشاريع المشتركة، لتعزيز التواصل والتفاعل بين أفراد الأسرة.
4. الاستماع والتفاهم: يجب أن نكون مستعدين للاستماع لأفراد عائلتنا، وفهم احتياجاتهم ومشاعرهم، مما يمكن أن يساعد على تعزيز العلاقات وتقوية الروابط.

## نظام العمل الجديد في الشارقة

أعلنت الشارقة عن نظام عمل جديد يتيح للموظفين الاستمتاع بعطلة نهاية أسبوع أطول. يتضمن هذا النظام:

- أربعة أيام عمل في الأسبوع: من يوم الاثنين إلى الخميس.
- عطلة نهاية الأسبوع: أيام الجمعة والسبت والأحد.
- ساعات العمل الرسمي: 8 ساعات عمل يوميًا، من الساعة 7:30 صباحًا إلى 3:30 بعد الظهر.

## فوائد نظام العمل الجديد

- تعزيز الوقت العائلي: يمكن للموظفين في الشارقة الاستمتاع بوقت عائلي جيد خلال العطلة الأسبوعية التي تمتد لثلاثة أيام.
- تعزيز أواصر العلاقات الأسرية والمجتمعية: يهدف النظام الجديد إلى توفير وقت نوعي لممارسة النشاطات الثقافية والترفيهية العائلية.

## الهدف من نظام العمل الجديد

- تحسين جودة الحياة: يهدف نظام العمل الجديد في الشارقة إلى تحسين جودة الحياة.
- تعزيز التوازن بين العمل والحياة الشخصية: يسعى النظام إلى تحقيق توازن أفضل بين العمل والحياة الشخصية للموظفين.

من خلال هذا النظام، يمكن للموظفين في الشارقة الاستمتاع بوقت عائلي جيد وتحقيق توازن أفضل بين العمل والحياة الشخصية.

## الختام

الوقت العائلي الجيد هو استثمار في العلاقات العائلية، ويمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير على حياتنا الشخصية والعائلية. من خلال تخصيص وقت منتظم للعائلة، والتركيز على الجودة، وتنظيم الأنشطة العائلية، والاستماع والتفاهم، يمكننا بناء علاقات قوية ومستدامة مع أفراد عائلتنا، وخلق ذكريات دافئة وجميلة تدوم لسنوات طويلة.