

## النسخة الأولى: بيئات العمل الصديقة للأسرة في قطر

### التعريف

وفقاً لدراسة "التوازن بين العمل والأسرة: التحديات، التجارب والآثار على الأسر في قطر" الصادرة عن معهد الدوحة الدولي للأسرة، 2019، يعتبر تحقيق التوازن بين العمل والحياة الأسرية هدفاً صعب المنال للعديد من القطريين، بسبب غياب الدعم المؤسسي الكافي وضعف المرونة.

### الإحصاءات

62.4% من البالغين العاملين في قطر متزوجون، بينما 30.4% غير متزوجين.

55.5% من الموظفين لديهم طفل واحد على الأقل، مما يعكس مسؤوليات أسرية كبيرة.

40.2% لديهم طفل واحد على الأقل في الفئة العمرية 6-12 عاماً، ما يعكس الحاجة الملحة لدعم أسر العاملين في هذه المرحلة.



### نصائح عملية

تشجيع المؤسسات على توفير خيارات عمل هجينة ودعم حضانات داخل مقر العمل.

لا تتجاهل أهمية الدعم المؤسسي في تقديم مرافق مثل الحضانات وغرف الرضاعة.

### تصور خاطئ أم تصرف صحيح

**تصور خاطئ:** غياب الدعم المؤسسي لا يؤثر على الصحة النفسية.

**تصرف صحيح:** ضعف التوازن بين العمل والأسرة يزيد معدلات الاكتئاب والإجهاد الجسدي. (معهد الدوحة الدولي للأسرة، 2019)

### الأثر في الحياة اليومية

الاستثمار في بيئات عمل داعمة يرفع جودة حياة الموظفين ويعزز التماسك الاجتماعي في قطر، بما يتماشى مع رؤية قطر الوطنية 2030.

حمداً، أب لثلاثة أطفال، قرر وضع قاعدة في منزله تنص على عدم الرد على المكالمات أو الرسائل المتعلقة بالعمل بعد الساعة 6 مساءً. بمرور الوقت، لاحظ تحسن علاقته بأبنائه وزوجته، وأصبح يشعر بالمزيد من الرضا والهدوء النفسي. هذه الخطوة البسيطة ساعدته على إعادة بناء أوقات العشاء العائلية والحوارات اليومية، وأكدت له أهمية تخصيص وقت حقيقي للعائلة بعيداً عن ضغط العمل.

### Definition

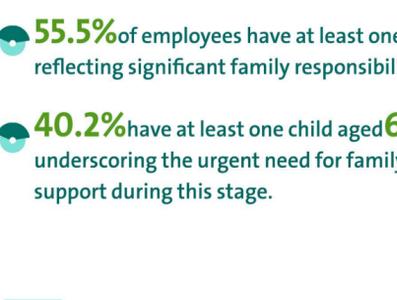
According to DIFI's 2019 study "Work-Family Balance: Challenges, Experiences, and Impact on Families in Qatar," achieving work-life balance remains difficult for many Qataris due to a lack of institutional support and limited flexibility.

### Statistics

62.4% of working adults in Qatar are married, while 30.4% are single.

55.5% of employees have at least one child, reflecting significant family responsibilities.

40.2% have at least one child aged 6-12 underscoring the urgent need for family support during this stage.



### Practical Tips

Encourage organizations to offer hybrid work options and on-site childcare facilities.

Do's and Don'ts

Allow flexible schedules to accommodate family events and childcare.

Don't overlook the importance of institutional support such as nurseries and lactation rooms.

### Myth vs. Fact

**Myth:** Lack of institutional support doesn't affect mental health.

**Fact:** Poor work-life balance increases depression and physical fatigue. (DIFI, 2019)

### Impact on Daily Life

Investing in supportive workplaces improves employee well-being and strengthens social cohesion in line with Qatar National Vision 2030.

### A Successful Story and Practice

Hamad, a father of three, made a simple but powerful decision: no answering work calls or messages after 6PM. Over time, he noticed a remarkable improvement in his relationship with his children and wife. He began to feel more fulfilled and at peace. This small change helped him rebuild family dinners and daily conversations, reminding him of the importance of setting aside real, uninterrupted time for family, far from the pressures of work.