



الرعاية الأسرية التشاركية

لستقبل أكثر إنصافاً واستدامة

فريق الجمعية الملكية للتوعية الصحية

ريم الفارس

مدير برنامج الشباب
والإشراك المجتمعي

سارة أبوحشيش

مسؤول برنامج

فريق هيئة الأمم المتحدة

سند نوار

محلل برامج -
مدير مشروع تقدر

سهيل أبو السميد

مستشار مختص في
النوع الاجتماعي

إعداد

د. علا غازي بدر

متخصصة في دراسات المرأة

الفهرس

6..... التقديم:

8..... الوحدة الأولى: مدخل إلى الرعاية الأسرية التشاركية

9 1. تمهيد:

- 9 1.1. الأسرة كبناء اجتماعي
- 11 1.1.1. التغيير الاجتماعي وإعادة تشكيل الأدوار في الأسرة الأردنية:
- 12 2.1.1. نماذج أردنية:
- 14 3.1.1. تشكّل الفرد عبر التنشئة الاجتماعية
- 14 4.1.1. مصادر اكتساب الأدوار الاجتماعية:
- 18 2.1. الرعاية الأسرية التشاركية:
- 18 1.2.1. المفهوم والأبعاد التنموية:
- 18 2.2.1. الإطار العام لمفهوم الرعاية التشاركية الأسرية:
- 19 3.2.1. الرعاية الأسرية التشاركية في السياق الأردني
- 21 4.2.1. سياسات الرعاية والتمكين الاقتصادي للنساء في الأردن

24..... الوحدة الثانية: أنموذج المشاركة الأسرية

25 2. تمهيد:

- 25 1.2. المهارات العملية لإدارة المنزل
- 25 1.1.2. المهام الجسدية (Physical Tasks)
- 26 2.1.2. المهام الذهنية والتخطيطية (Cognitive & Mental Load)
- 29 3.1.2. مهام الرعاية والدعم العاطفي (Emotional Labour)
- 31 2.2. نموذج الشراكة (The Partnership Model)
- 31 1.2.2. المساواة في القيمة والوقت:
- 32 2.2.2. تقاسم المسؤوليات:
- 34 3.2.2. اتخاذ القرار المشترك:
- 34 4.2.2. الاحترام المتبادل والاعتراف بالجهد:
- 34 5.2.2. التكيف والمرونة:
- 34 6.2.2. تعزيز الرفاه النفسي وجودة الحياة:
- 37 3.2. المنهجية التطبيقية: ترجمة المهام المعقدة إلى عناصر عمل محددة
- 37 1.3.2. مصفوفة خطة العمل (Action Plan Matrix)
- 38 2.3.2. مصفوفة RACI Matrix
- 40 4.2. دور الرقمنة المنزلية (التكنولوجيا) في التنظيم الفعال

الوحدة الثالثة: المكاسب الاقتصادية والاجتماعية والنفسية لعمل الرعاية غير المدفوع .. 42

- | | |
|----|--|
| 43 | 1.3. مكاسب الرعاية الأسرية التشاركية على الأطفال: |
| 44 | 2.3. مكاسب الرعاية الأسرية التشاركية على الوالدين: |

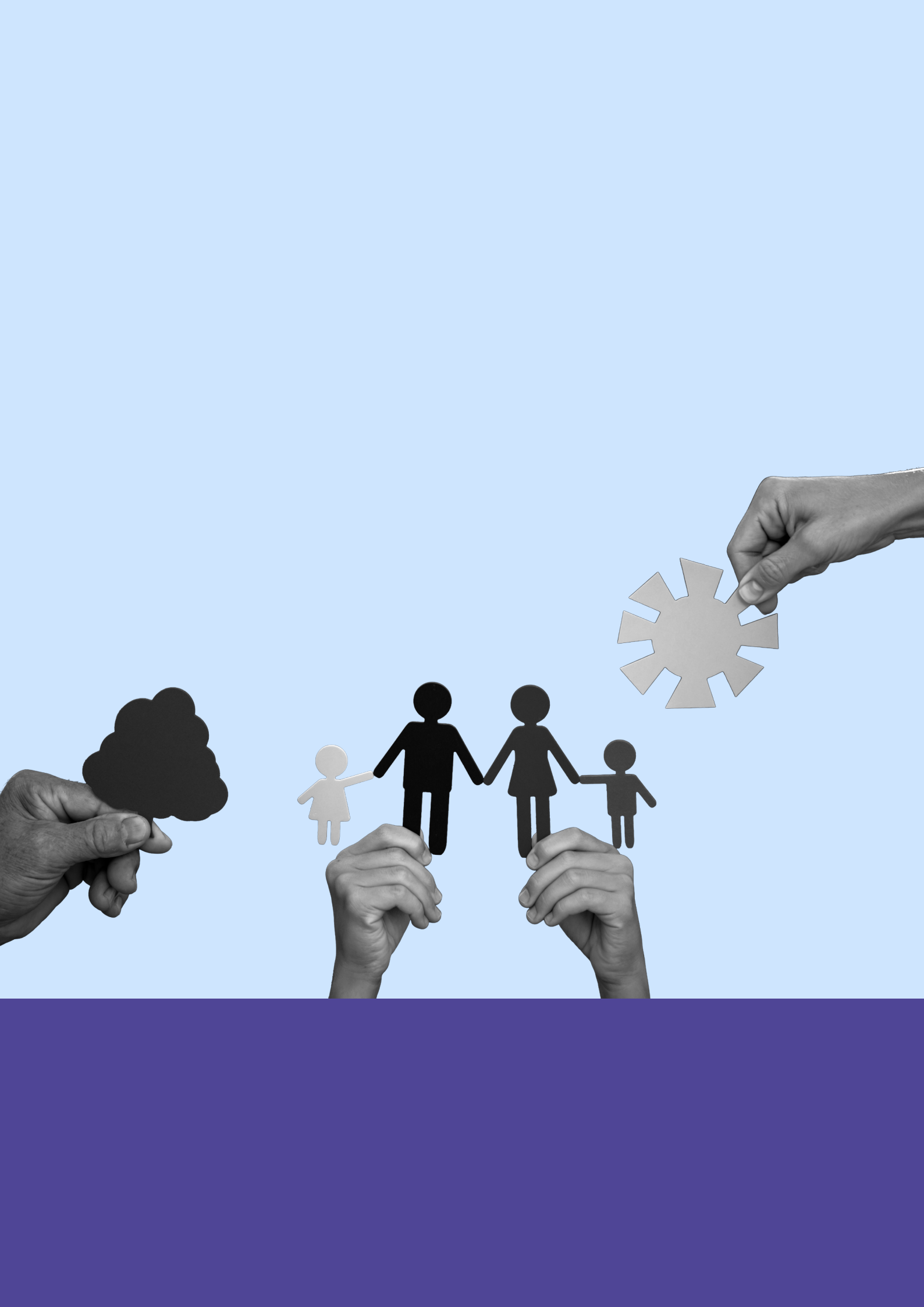
التقديم:

تهدف هذه الوحدة إلى تقديم إطار علمي متكامل لفهم الرعاية الأسرية التشاركية، بوصفها أحد المداخل الحديثة لتعزيز التماسك الأسري، وتحقيق قدر أعلى من العدالة الاجتماعية داخل المجتمع، منطلقاً من النظر إلى الأسرة لا كمجرد كيان خاص أو تقليدي، بل بوصفها وحدة اجتماعية وثقافية فاعلة، تؤدي أدواراً أساسية في التنشئة الاجتماعية، وإنتاج القيم، وتنظيم العلاقات بين أفرادها، وتوزيع المسؤوليات المادية والعاطفية والرعاية. كما تركز على تحليل تطوّر بنية الأسرة الأردنية عبر الزمن، من الأسرة الممتدة إلى الأسرة النووية، وما رافق ذلك من تحولات في أنماط العيش والعمل والتعليم والسكن، وانعكاس هذه التحولات على العلاقات داخل الأسرة وعلى أدوار النساء والرجال فيها.

وتتناول الوحدة مفهوم الرعاية الأسرية من منظور اجتماعي وإنساني، إضافة إلى استعراض المكاسب المتحققة من تبني نموذج الرعاية الأسرية التشاركية على المستويات النفسية والاجتماعية والاقتصادية لكل من الطفل والوالدين والمجتمع، مع تسليط الضوء على أثر تقاسم أعباء الرعاية والعمل المنزلي في تحسين جودة الحياة، وتعزيز مشاركة النساء في سوق العمل، وتمكين الشباب من تحمل المسؤولية الاجتماعية، وبناء علاقات أسرية قائمة على التعاون والاحترام المتبادل، كما ويُعد فرصة للطلبة لتطوير فهم نقدي حول القضايا المرتبطة بالرعاية غير المدفوعة، والعدالة داخل الأسرة، وتأثير السياسات الاجتماعية والتشريعات الوطنية على دعم الأسرة بما يساهم في بناء مجتمع أكثر توازناً واستدامة.

وتطرح وحدة «أنموذج المشاركة الأسرية الفعّالة» الأسرة كشراكة واعية تُدار بالعدالة والتخطيط المشترك، وتُرشّخ قناة أنا شريك لا نزيل، عبر اعتبار العمل المنزلي والرعاية مسؤولية مشتركة تشمل المهام الظاهرة، وتمتد إلى العبء الذهني والعاطفي، وتدريب الطلبة على مهارات حياتية قابلة للتطبيق لإدارة المنزل، وتقديم أدوات تساعد على جعل العمل غير المرتب مرئياً، وتوزيعه بعدالة بما يعزز الرفاه والانسجام الأسري.







الوحدة الأولى:

مدخل إلى الرعاية

الأسرية التشاركية

1. تمهيد:

في ظل التحولات الاجتماعية والاقتصادية المتسارعة، تتجه الأسر اليوم نحو نماذج أكثر توازنًا في إدارة شؤونها اليومية وتقاسم المسؤوليات، بما ينسجم مع متطلبات الحياة المعاصرة ويعزز الاستقرار الأسري، ويأتي هذا التوجه انطلاقًا من إدراك أن الأعمال المنزلية والرعاية هي جزء أساسي من إدارة الحياة، وأن الاعتراف بقيمتها وتوزيعها بشكل تشاركي يرفع كفاءة الأسرة، ويحسن جودة العلاقات والصحة النفسية لها. وتعدّ الرعاية الأسرية التشاركية مدخلًا تنمويًا، يساعد الأسرة على الاستفادة من طاقات جميع أفرادها بصورة أفضل؛ لأنها تتيح توزيع مسؤوليات المنزل والرعاية بشكل أكثر توازنًا، مما يوفر وقتًا وجهدًا يمكن استثمارهما في التعليم والعمل وتطوير المهارات، كما تسهم هذه الرعاية الأسرية التشاركية في دعم تمكين النساء اقتصاديًا عبر تسهيل الاستمرار في الدراسة أو سوق العمل، دون أن تتحول الرعاية إلى عبء إضافي على الأسرة أو على أحد أفرادها. وبشكل عام، فإن ترسيخ ثقافة التعاون والمسؤولية المشتركة وتنظيم الوقت داخل الأسرة، حتى عبر ممارسات يومية بسيطة، يمكن أن يصنع أثرًا إيجابيًا ممتدًا على رفاه الفرد واستقرار الأسرة وتماسك المجتمع.

1.1. الأسرة كبناء اجتماعي

تُعرف الأسرة في العلوم الاجتماعية بأنها بناء اجتماعي لا رابطة قرابة أو سكن مشترك فقط، بل هي مؤسسة صغيرة تُنتج المعاني والقيم، وتنظم العلاقات بين أفرادها وفق قواعد يتعلمها الناس ويعيدون إنتاجها عبر الزمن، وفي داخلها تتشكل أنماط السلوك المقبولة؛ كيفية فهم الذات والآخر، وكيف تُوزَّع الأدوار داخل البيت وخارجه، وما التوقعات المرتبطة بالمسؤوليات والعمل والرعاية؛ ولذلك تتأثر الأسرة بالثقافة السائدة والظروف الاقتصادية والتعليمية والدينية. لم تكن الأسرة في المجتمع الأردني كيانًا ثابتًا عبر الزمن، بل تشكّلت بوصفها بناءً اجتماعيًا مرئيًا، يعكس التحولات السياسية والاقتصادية والثقافية التي شهدتها المجتمع خلال القرن الماضي، ويمكن فهم هذا التطور من خلال مسارين متلازمين: التغير في البنية (شكل الأسرة وعددها)، والتغير في الوظائف والأدوار داخلها، حيث انعكس كل تحول اجتماعي مباشرة على نمط العيش الأسري، وطبيعة العلاقات بين أفرادها¹.

أولاً: الأسرة الممتدة والعشيرة: تاريخيًا، وقبل قيام الدولة الحديثة، كانت العائلة الممتدة تشكّل الوحدة الاجتماعية والسياسية والاقتصادية الأساسية في شرق الأردن، ومنها انبثقت الأسر الممتدة التي تضم عدة أجيال تعيش في نطاق سكني واحد أو متقارب، مثل الأجداد والأبناء المتزوجين والأحفاد، وفي ذاك الوقت، لم تكن الأسرة مجرد إطار عاطفي، بل كانت نظامًا متكاملًا لإدارة الحياة، حيث تميّزت الأسرة الأردنية التقليدية بعدة خصائص أهمها:

- 1. وحدة إنتاجية جماعية:** كان أفراد الأسرة يعملون ضمن مشروع اقتصادي مشترك (زراعة، رعي، تجارة بسيطة)، وكان الأب أو الجد غالبًا من يديران هذا المشروع، ورسخ هذا النمط مكانة كبار الأسرة بوصفهم صانعي القرار.
- 2. شاع الزواج من داخل العائلة الأوسع،** كتقليد اجتماعي، بهدف إلى تقوية الروابط العائلية وتعزيز التضامن الاجتماعي.
- 3. في الفترات التاريخية التي كانت فيها البنى الإدارية والخدمات العامة في الأردن في طور التشكّل والتوسع، اضطلعت الأسرة والعشيرة بأدوار تكافلية داعمة** تمثلت في تقديم المساندة الاجتماعية، وحل الخلافات داخل الجماعة، وتوفير شبكات حماية اجتماعية غير رسمية للأفراد، ما جعلها مرجعية فاعلة في تنظيم شؤون الحياة اليومية وتعزيز الاستقرار المجتمعي.

1 Aref, A. (2022). *The state of urbanisation, migration and family dynamics in the MENA region* [Paper]. United Nations Department of Economic and Social Affairs (DESA).

وضمن هذا النموذج للأسرة الممتدة، كانت الأدوار الاجتماعية واضحة ومستقرة نسبيًا، حيث يرتبط كل فرد بمسؤوليات محددة تخدم استمرارية الجماعة وتماسكها².

ثانيًا: الأسرة النواة: ابتداءً من النصف الثاني من القرن العشرين، بدأت الأسرة الأردنية تدخل مرحلة تحوّل بنيوي، بالانتقال من الاقتصاد الزراعي والرعوي إلى اقتصاد قائم على الوظائف الحكومية والعمل المأجور، وهو ما أسهم في الانتقال التدريجي نحو الأسرة النواة التي تتكون من الزوجين والأبناء غير المتزوجين. ومع ذلك، لا يعني هذا التحوّل انفصالًا تامًا عن الروابط الأسرية الممتدة، حيث تجمع بين الاستقلال السكني والتواصل الوظيفي والاجتماعي والاقتصادي مع العائلة الكبرى. وفي هذا النموذج:

1. الاستقلال السكني مع استمرار الروابط الممتدة: يعيش الزوجان مع أبنائهما في وحدة سكنية مستقلة، بينما تستمر العلاقات العائلية والعاطفية والاقتصادية مع الأسرة الممتدة.

2. دور الأجداد في الرعاية: يظل الأجداد عنصرًا مهمًا في رعاية الأحفاد، خاصة في سياق انخراط الأمهات في العمل أو التعليم، مما يعزز الدعم الرعائي داخل الأسرة.

3. الدعم المالي بين الأجيال: يتبادل أفراد الأسرة الدعم المالي بشكل مستمر، سواء بدعم الأبناء المتزوجين حديثًا، أو تقديم الرعاية لأفراد الأسرة المسنين عند الحاجة.

لقد أدّى التحول من الأسرة الممتدة إلى الأسرة النواة إلى إعادة تشكيل الأدوار الاجتماعية داخل البيت، فبعد أن كانت الأدوار محددة بدقة وفق التقاليد، أصبح توزيع المسؤوليات أكثر مرونة ويعتمد على متغيرات مثل: ساعات العمل، والمستوى التعليمي، والقدرة الجسدية، والظروف الصحية، ومتطلبات الأبناء، وهذا التحول أتاح فرصًا أكبر للتعاون داخل الأسرة، وفتح المجال أمام مشاركة أوسع للنساء في اتخاذ القرار، وتقاسم مسؤوليات الرعاية، وبذلك لم تعد الأدوار ثابتة، بل أصبحت تتغير بتغير ظروف الحياة، وهو ما يعكس تطورًا طبيعيًا في البناء الأسري³، وعند تتبّع جذور هذا التحول في توزيع المسؤوليات، يظهر أن الأدوار داخل الأسرة لم تتشكل تلقائيًا من الخصائص الطبيعية وحدها (كالحمل والولادة والرضاعة)، وان كانت نقطة انطلاق أولى في تنظيم الحياة الأسرية، بل عبر عملية اجتماعية أوسع؛ بإعادة تفسير الخصائص الطبيعية وصياغتها ضمن منظومة ثقافية تحدد ما يتوقع من كل فرد داخل الأسرة، وهكذا تتحول الاختلافات الطبيعية إلى أنماط سلوكية يتم تعلمها عبر التفاعل اليومي.

ويظهر ذلك بوضوح عندما ننظر إلى الفرد بوصفه حاملًا للأدوار متداخلة في آن واحد؛ فقد يكون أبًا داخل الأسرة، وموظفًا في العمل، وأبًا لوالديه، وعضوًا في نشاط مجتمعي، ولكل دور توقعات ومسؤوليات مختلفة. وعندما تتغير ظروف الحياة وضغوط هذه الأدوار (دوام عمل، رعاية طفل وغيرها)، تتغير تبعًا لها طريقة توزيع المسؤوليات، ما يفسر لماذا لم تعد الأدوار ثابتة بل قابلة لإعادة التنظيم على أساس الشراكة والاحتياج والوقت، ويمكن تعريف الدور الاجتماعي بأنه⁴:

الدور الاجتماعي

هو حزمة من التوقعات والقواعد غير المكتوبة التي يضعها المجتمع لأفرادٍ يشغلون مواقع مختلفة (مثل: أب/أم/ابن/طالبة/موظف)، وتحدد ما السلوك المتوقع منهم، وكيف يتصرفون داخل الأسرة أو المجتمع، وتُفهم الأدوار الاجتماعية بوصفها جزءًا من الأعراف الاجتماعية التي تُوجّه السلوك، ويعاد إنتاجها عبر التنشئة والتفاعل اليومي، بما يشمل أدوار الأسرة وأنماط التواصل واتخاذ القرار داخلها.

2 Al-Tal, R. M. (2025). *The Jordanian family: Economic pressures and social shifts*. *The Jordan Times*.

3 Al-Sarayrah, A. & Al Hourani, M. (2025). Tribal social capital in Jordanian society: A sociological study in the southern Jordan region. *Dirasat: Human and Social Sciences*, 53(5), 8862. <https://doi.org/10.35516/Hum.2026.8862>

4 UNICEF. (2019). *Everybody wants to belong: A practical guide to tackling and measuring social norms*. United Nations Children's Fund.

1.1.1. التغير الاجتماعي وإعادة تشكيل الأدوار في الأسرة الأردنية:

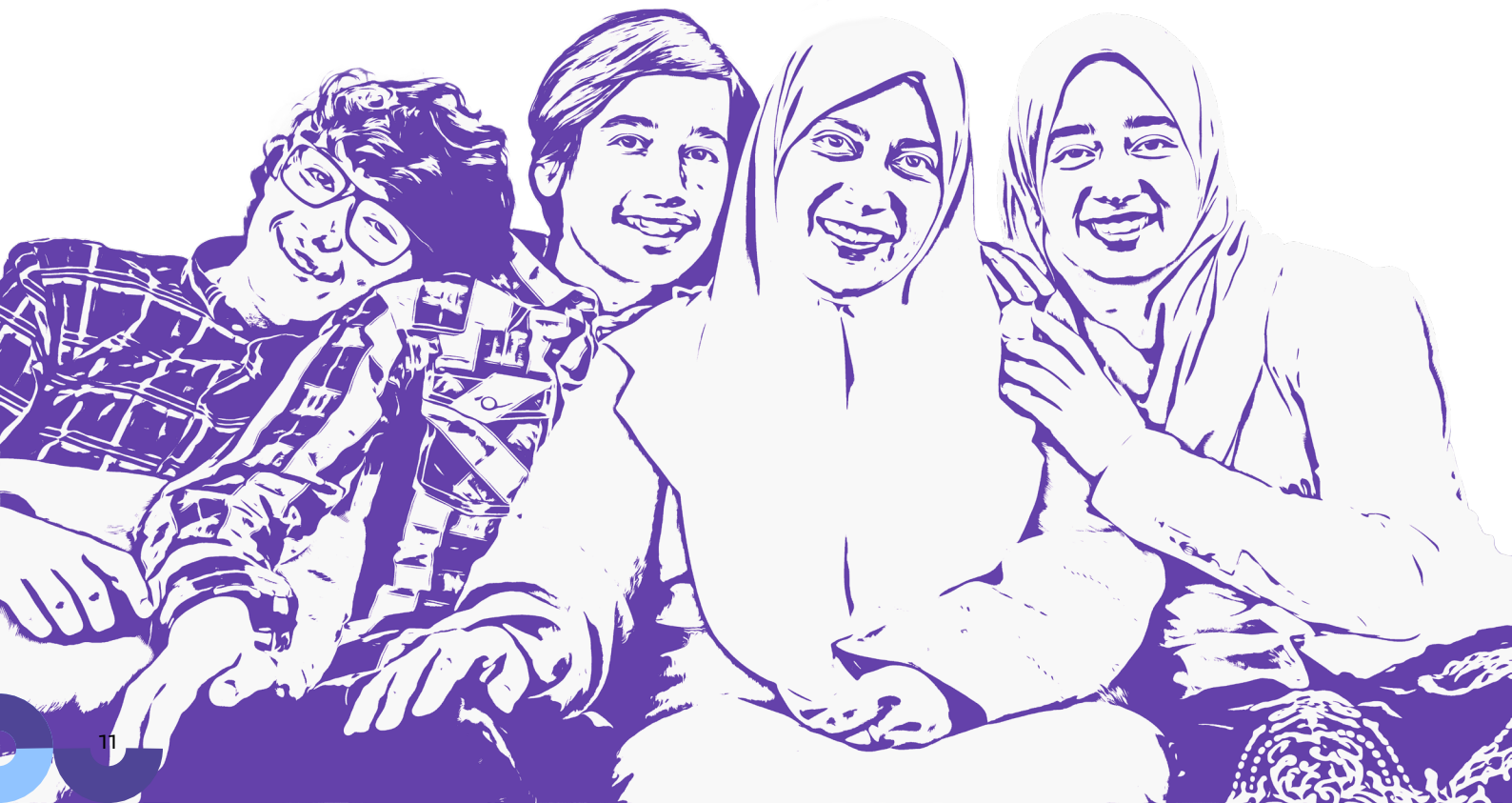
تكشف التجربة الأردنية المعاصرة أن الأدوار داخل الأسرة لم تعد جامدة، بل أصبحت ديناميكية تتغير بتغير السياق الاجتماعي والاقتصادي، فعمل المرأة خارج المنزل، على سبيل المثال، أدى إلى إعادة النظر في مسؤوليات الرعاية المنزلية، وفتّح المجال لمشاركة أوسع في اتخاذ القرار وتنظيم الحياة اليومية، كما أسهم ارتفاع المستوى التعليمي لدى الطرفين في تعزيز ثقافة الحوار والتشارك، بدلاً من اعتماد نمط القرار الفردي، والأهم أن هذا التحول لا يُعد خروجاً عن القيم الاجتماعية، بل تعبيراً عن قدرتها على التكيف مع معطيات العصر. ويعود التغير الاجتماعي وإعادة تشكيل الأدوار في الأسرة الأردنية إلى عدة أسباب من أهمها:

1. الهجرة الداخلية والتحضر: تحولت أنماط السكن من العيش في بيئات زراعية وريفية نحو المدن؛ ما دفع الأسر إلى الاعتماد على أفراد الأسرة النووية بدل الشبكات الممتدة، وأثر هذا في أدوار الأفراد داخل الأسرة وتوزيع المسؤوليات اليومية.

2. تغير سوق العمل: مع توسع سوق العمل المأجور، ازدادت رغبة أفراد الأسرة للمشاركة في النشاط الاقتصادي، ما خلق مرونة أكبر في الأدوار التقليدية، وفتح المجال أمام مشاركة أنجح في الوظائف والخدمات.

3. ارتفاع تكاليف المعيشة: أدى ارتفاع تكاليف المعيشة في الأردن، بالتزامن مع اتساع معدلات الفقر والبطالة، إلى إحداث تحول ملحوظ في بنية الأدوار داخل الأسرة، فمع تزايد الأعباء الاقتصادية، وعدم كفاية دخل المعيل الواحد لتغطية الاحتياجات الأساسية، اضطرت العديد من الأسر إلى إعادة تنظيم مسؤولياتها، وتوسيع دائرة المشاركة في النشاط الاقتصادي، ما عزّز من دخول النساء إلى سوق العمل بأشكال مختلفة، سواء في القطاع المنظم أو غير المنظم، وهذا الواقع الاقتصادي فرض نمطاً جديداً، حيث لم تعد المسؤوليات المالية والمعيشية محصورة بطرف واحد، بل أصبحت موزعة بشكل أكثر مرونة وفق الإمكانيات المتاحة لكل فرد.

4. التعليم: إن ازدياد حضور المرأة في التعليم قد انعكس تدريجياً على طريقة تنظيم الحياة داخل الأسرة، حيث غيّر مفاهيم المعرفة، وإدارة الوقت، والقدرة على اتخاذ القرار. ونتيجة لذلك، لم تعد الأدوار داخل الأسرة جامدة كما في السابق، بل تحولت إلى نظام أكثر تشاركية؛ يتم فيه توزيع المهام والمسؤوليات بناءً على من يملك الوقت والقدرة.



2.1.1. نماذج أردنية:

الانتقال من العمل الزراعي إلى العمل الوظيفي

يُظهر التتبع التاريخي لبنية المجتمع الأردني في القرنين التاسع عشر والعشرين، أن العمل داخل الأسرة لم يكن يُفهم بوصفه وظيفة مدفوعة الأجر، بل بوصفه نوعاً من التكافل والتضامن بين أفرادها؛ حيث يعد إنتاجاً من أجل البقاء ضمن اقتصاد الأسرة الممتدة، وهو ما جعل المرأة شريكاً إنتاجياً فاعلاً لا يمكن فصل دوره عن دورة المعيشة اليومية.

ففي البيئات الريفية في مناطق الأردن المختلفة، شاركت النساء في سلسلة متكاملة من الأنشطة التي تبدأ من العمل الحقلية الموسمي (كالتقاط الثمار، والمساندة في الحصاد والدراس وفرز المحاصيل) وامتدت إلى الصناعات الغذائية التحويلية المنزلية التي تؤمن المؤونة السنوية (مثل التجفيف، وإعداد المشتقات الغذائية، وتجهيز مخزونات الأسرة)، إضافة إلى أدوار إدارية مرتبطة بتدبير الاحتياجات وتنسيق العمل داخل البيت⁵.

أما في المجتمع البدوي الرعوي، فقد تشكلت أدوار المرأة ضمن منطق الوحدة المنزلية المنتجة، حيث ارتبطت المعيشة بإدارة الموارد وتثبيت الاستقرار اليومي للأسرة في بيئة تتطلب كفاءة تنظيمية ومهارات عالية، فقد تولّت النساء تاريخياً مهاماً إنتاجية داعمة للاقتصاد الرعوي، من أبرزها: غزل بيت الشعر ونسجه بوصفه بنية سكنية وظيفية تُنتج محلّياً من وبر الإبل وصوف الأغنام، إلى جانب إدارة شؤون الغذاء عبر حلب الأغنام والماعز وتصنيع المشتقات (كالزبدة والسمن والجميد) بما يحفظ الغذاء ويضمن استدامة الموارد، فضلاً عن أدوار خيرية مرتبطة بالمعرفة المحلية والطب الشعبي⁶، وتدعم الأدبيات المرتبطة بمشاركة النساء في القطاع الزراعي والريفي هذا التصور الواسع لدورهن الإنتاجي.

يقدم هذا التتبع التاريخي للمجتمع الأردني، بشقيه الريفي والبدوي، دليلاً ملموساً على مرونة الأدوار الاجتماعية، وقابليتها للتكيف مع تغيرات السياق الاقتصادي والمعيشي؛ فالمرأة الأردنية لم تكن أسيرة دور نمطي جامد، بل كانت فاعلاً اقتصادياً تشكل وظيفتها بحسب متطلبات البقاء، وهذا التنوع الوظيفي هو ما يؤسس لفهم قدرتها الحالية على التكيف مع الأدوار المتنوعة في سوق العمل بوصفها امتداداً لهذه الشراكة الإنتاجية التاريخية لا خروجاً عنها⁷. وعلى صعيد التطور في المجال العام، يُمثل مسار المشاركة السياسية للنساء الأردنيات نموذجاً للتحوّل الاجتماعي والمؤسسي؛ حيث انتقل هذا الحضور من المشاركة الرمزية إلى التأثير الفاعل في بنية السلطة التشريعية، وتكشف المؤشرات الرقمية عن نمو تصاعدي في نسبة التمثيل النسائي تحت قبة البرلمان التي قفزت من نحو 6.4% في عام 2008 (المجلس النيابي الخامس عشر) لتصل إلى قرابة 19.6% في عام 2024 (المجلس النيابي العشرين)⁸، إذ لم يعد وصول المرأة لمواقع صنع القرار مجرد استجابة لمتطلبات قانونية وسياسية، بل أصبح انعكاساً لتبدل القنوات الاجتماعية التي باتت تتقبل -بل وتدعم- دور المرأة كشريك أساسي في إدارة الشأن العام، ما يؤسس لمرحلة جديدة من المواطنة الفاعلة التي تتجاوز التقسيمات التقليدية للأدوار.

أما المجال العسكري، فقد شهد تحولاً نوعياً، حيث تم استحداث صنف وتخصصات جديدة أتاحَت للنساء فرصاً غير مسبوقة للمشاركة الفاعلة في مجالات كانت تُعد تقليدياً حكراً على الرجال، وتمثل ذلك في سلاح الجو في تخصصات مثل: مسيطر الطائرات المسيّرة، ومأمور سيطرة النيران، إلى جانب إدخال النساء إلى مجال الطيران العسكري في مواقع متقدمة كطيار مقاتل، وطيار عامودي مقاتل، وطيار عمليات خاصة، وطيار استطلاع مقاتل⁹، ويُعد تسجيل أول قصة نجاح لأول سيدة أردنية تقود طائرة مقاتلة من طراز F16 محطة تاريخية بارزة، تعكس قدرة النساء على التميز في أدق وأصعب التخصصات العسكرية¹⁰، وتأتي هذه الإنجازات امتداداً لمسار طويل من التطور، حيث بدأ حضور المرأة الأردنية في القوات المسلحة بمشاركة محدودة في التعليم العسكري، ثم توسع ليشمل الشرطة العسكرية والتدريب والعمليات الميدانية.

5 سرحان، نمر. (1989). موسوعة الفلكلور الأردني (ط. 2، ج. 1-3). وزارة الثقافة

6 ناصر، ساري. (2006). التحولات الاجتماعية والثقافية في الأردن. مكتبة الرائد العلمية.

7 Patchett, H. (2022). Who cares? The gendered distribution of unpaid care work in Jordan. Oxfam. <https://oxfamlibrary.openrepository.com/handle/10546/62147>

8 UN Women – Jordan. (2018). Women's participation in the agricultural sector: Rural institutions and community life. UN Women – Jordan.

9 دنيا يا دنيا. (2024). فوز 27 امرأة في البرلمان يدفع عجلة تمكين المرأة للأمام يوتيوب. <https://www.youtube.com/watch?v=LCsjdM3zaGQ> : فوز 27 امرأة في البرلمان يدفع عجلة تمكين المرأة للأمام - YouTube

10 وكالة الأنباء الأردنية (بترا). (2023). الملك يرعى تخريج دورة مرشحي الطيران 52 في كلية الملك حسين الجوية. بترا

11 القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي. (2023، 25 يناير). F16 سبأ الذنبيات. أول امرأة أردنية تقود طائرة حربية. <https://jaf.mil.jo/NewsView.aspx?NewsId=5560>



انقر على الصورة لمشاهدة الفيديو



إن هذا التقدم المتسارع وحضور المرأة الأردنية في الفضاء العام—من الحقول والبادية قديماً، وصولاً إلى قبة البرلمان وقمرة القيادة العسكرية حديثاً—يفرض بالضرورة استحقاقاً موازياً في الفضاء الخاص (الأسرة)؛ وبخاصة في أنماط الرعاية داخل الأسرة، فمرونة الدور التي ميّزت مشاركة المرأة تاريخياً في الاقتصاد الأسري، سواء في الريف أو البادية، قد أسست لقدرة مستمرة على إعادة التكيف مع متطلبات جديدة، لكن انتقال هذا الدور إلى مجالات السياسة والمؤسسات العسكرية وسوق العمل المأجور، أعاد طرح سؤال توزيع الوقت والمسؤوليات داخل المنزل، وكيف ستوزع مهام الرعاية والعمل المنزلي؟

3.1.1. تشكّل الفرد عبر التنشئة الاجتماعية

هل سألت نفسك يوماً: لماذا نتصرف بالطريقة التي نتصرف بها؟ لماذا نشعر بالخجل في مواقف معينة وبالفخر في أخرى؟ ولماذا نرتدي ملابس معينة، ونأكل بطريقة محددة، ونحمل قناعات ندافع عنها بقوة ودون تفكير بمجرد أن تُنتقد؟ الإجابة تكمن في عملية مستمرة نمر بها جميعاً دون أن نشعر، تُسمى التنشئة الاجتماعية: وهي العملية التي تحوّل الإنسان من مجرد كائن بيولوجي تحكمه الغرائز (الجوع، العطش، النوم) إلى كائن اجتماعي تحكمه القيم، والأخلاق، والقوانين والعقائد، إنها أيضاً العملية التي تصنع هويتنا وتحدد من نكون، كما تحدد الآلية الأساسية التي تضمن دمج الفرد في البناء الاجتماعي، وتمكينه من التفاعل بانسجام مع الآخرين، وتتجاوز هذه العملية مفهوم التربية التقليدية أو مجرد الامتثال للأوامر، لتصل إلى جوهر ما يُعرف بالتطبيع الاجتماعي، أي العملية التي يتشرب من خلالها الفرد ثقافة مجتمعه وقيمه ومعايير، لتتحول المعتقدات من مجرد قواعد خارجية ملزمة، إلى جزء أصيل من تكوينه النفسي وبنية القيمة، بحيث يصبح الوازع الداخلي هو الموجه للسلوك.

مثال توضيحي:

في مرحلة الطفولة المبكرة، قد يمتنع الطفل عن السرقة بدافع الخوف من عقاب والديه (ضبط خارجي)، ومع نضوج الفرد وتعمق عملية التنشئة الاجتماعية، يمتنع عن الفعل نفسه بدافع من تأنيب الضمير والشعور بالمسؤولية الأخلاقية، حتى في غياب الرقابة. وتتعزيز هذه النقلة من الضبط الخارجي إلى الضبط الذاتي عبر دور الأديان والشرائع السماوية؛ إذ تُرسخ مبادئ الأمانة وحرمة أكل أموال الناس بالباطل، وتربط السلوك بمعنى روعي وأخلاقي يتجاوز الخوف من العقوبة الاجتماعية، فيمتنع الفرد عن السرقة التزاماً بقيمة دينية داخلية واحتراماً لحقوق الآخرين، لا لمجرد وجود رقيب أو سلطة.

4.1.1. مصادر اكتساب الأدوار الاجتماعية:

هناك عدة مؤسسات (مصادر) تقوم بتنشئة الفرد، وكل مصدر يُطلق عليه علماء الاجتماع «الوكالة»، وجميعهم يقومون بتعزيز وتقوية ما يتصل بسلوك الفرد الاجتماعي، وما يقابل من استحسان أو استهجان على النحو التالي:

■ الأسرة، المصدر الأول للشخصية:

الأسرة ليست مجرد مكان للمعيشة، بل هي النواة الأولى لتشكّل شخصية الطفل؛ إذ يكتسب الطفل داخلها القيم والمعايير والسلوكيات الأساسية التي تنظّم علاقته بذاته وبالآخرين، ويتعلّم الطفل ما يتوقع منه بحسب موقعه داخل الأسرة، سواء من حيث الأدوار الاجتماعية أو أساليب التواصل أو توزيع المسؤوليات، كما تسهم أنماط التربية المستخدمة (الديمقراطية، أو السلطوية، أو المتساهلة) في تحديد طريقة فهم الطفل للسلطة، والطاعة، والاستقلالية والمشاركة، بالإضافة إلى دور الأسرة في نقل الثقافة الاجتماعية للأجيال عبر اللغة، والعادات، والقصص، والممارسات اليومية، وهو ما يجعلها الإطار الذي تتكوّن داخله الهوية الاجتماعية الأولى للفرد.

مثال:

قد تبدو ألعاب الأطفال خيارًا ترفيهيًا بسيطًا، إلا أن الأدبيات التربوية تشير إلى أنها تؤدي وظيفة تنشئة اجتماعية غير مباشرة، عبر ما تنقله من إشارات ضمنية حول ما يتوقع من الطفل/الطفلة اجتماعيًا، فعندما تنتشر أنماط ثابتة تربط ألعابًا معينة بالبنات (مثل الدمى وأدوات المطبخ) وأخرى بال أولاد (مثل السيارات ومكعبات البناء)، يتعزز لدى الأطفال فهم مبكر لتقسيم الأدوار داخل الأسرة وخارجها؛ إذ تُقرأ بعض الألعاب بوصفها مرتبطة بالرعاية والاهتمام اليومي، بينما تُقرأ ألعاب أخرى بوصفها مرتبطة بالاستكشاف والبناء والقيادة، ومع الوقت قد يساهم هذا التوجيه (حتى لو كان غير مقصود) في تضيق مساحة التجربة الحرة التي يحتاجها الطفل لاكتشاف ميوله وقدراته، لأن اللعب في الطفولة يُعد مساحة تعلم وتجريب وتنمية للخيال ومهارات متعددة¹². وهو ما يساهم في إعادة إنتاج الأدوار الاجتماعية، وتعزيز التصنيف النمطي منذ مراحل الطفولة المبكرة، حتى في غياب التعليم المباشر¹³. فعلى سبيل المثال، يعرض محتوى BBC Stories تجربة اجتماعية حول اختيارات الألعاب، وكيف ترتبط أحيانًا بتوقعات نمطية، بما يساعد على فهم آليات انتقال الأدوار الاجتماعية عبر الملاحظة والتعزيز الاجتماعي داخل البيئة المحيطة بالطفل، وهذا الانتقاء لا يحدد فقط كيف يقضي الطفل وقت فراغه، بل يحدد أيضًا، كيف ينمو دماغه¹⁴:



انقر على الصورة لمشاهدة الفيديو



12 Davis, J. T. M., & Hines, M. (2020). How large are gender differences in toy preferences? A systematic review and meta-analysis of toy preference research. *Archives of Sexual Behavior*, 49, 373–394. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-01624-7>

13 Kollmayer, M., Schultes, M.-T., Schober, B., Hodosi, T., & Spiel, C. (2018). Parents' judgments about the desirability of toys for their children, *Frontiers in Psychology*, 9, Article 67: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00670/full>

14 You Tube. Girl toys vs boy toys: The experiment: *Girl toys vs boy toys: The experiment* - BBC Stories you Tube - Search

المدرسة: المجتمع المصغر والمنهج الخفي:

تُعدّ المدرسة أول فضاء اجتماعي منظم يخرج إليه الطفل خارج نطاق الأسرة، وفيها يختبر للمرة الأولى التعامل اليومي مع مجتمع أوسع، تُنظّمه قواعد واضحة وأخرى ضمنية، فهي لا تقتصر على تعليم القراءة والكتابة والمعارف الأكاديمية، بل تُدرّب الطفل عملياً على مهارات الحياة المؤسسية مثل: احترام الوقت والانضباط والالتزام بالنظام العام. فعلى سبيل المثال، يتعلم الطفل الالتزام بالدوام من خلال جرس بداية الحصة ونهايتها، ويعتاد مفهوم الانتظار والدور عبر الطابور الصباحي أو الوقوف في صف المقصف، في حين يتعلم معنى المسؤولية من خلال الواجبات المنزلية والمشاريع والتقييمات، ومعنى النتائج المترتبة على السلوك عبر نظام المكافآت والعقوبات مثل الثناء أو التنبيه أو الإحالة للإدارة. فعلى سبيل المثال، يتدرب على آداب الاستئذان عبر رفع اليد، وعلى حل الخلافات بطريقة منظمة من خلال الرجوع إلى المرشد أو الإدارة بدل التوتر أو المواجهة المباشرة، وتُعد هذه الخبرات تدريباً مبكراً على التفاعل مع مؤسسات المجتمع لاحقاً، لأنها تعزز لدى الطفل فهم وجود لوائح وإجراءات وحقوق وواجبات، وأن النجاح لا يرتبط بالمعرفة فقط، بل يعتمد أيضاً على تنظيم الوقت، واحترام القواعد، والعمل التعاوني¹⁵.

تأثير الأصدقاء:

يزداد تأثير الأصدقاء تدريجياً لا سيما خلال مرحلة المراهقة، حيث يبحث المراهقون عن القبول والانتماء، ويصبح رأي الأصدقاء مرجعاً مهماً في تشكيل السلوك والهوية، ويؤدي هذا التحول إلى أنماط من السلوك قد تكون نابعة من رغبة الفرد في الانسجام مع المجموعة، أكثر من كونها تعبيراً عن قناعاته الشخصية. ويمارس ضغط الأصدقاء دوراً مزدوجاً في التنشئة الاجتماعية؛ فمن جهة قد يساهم في تنمية مهارات اجتماعية إيجابية مثل التعاون، والولاء، والعمل الجماعي، ومن جهة أخرى قد تدفع الرغبة في القبول داخل جماعة الرفاق بعضهم إلى تبني معايير صارمة نسبياً، تتعلق بتوقعات أدوار الرجل أو المظهر أو أساليب التعبير عن الذات، وذلك لتجنب الإقصاء أو التعرض للوصم الاجتماعي.

المؤسسات الدينية ودور العبادة:

تؤدي المؤسسات الدينية ورجال الدين دوراً مهماً في عملية التنشئة الاجتماعية من خلال تفسير النصوص الدينية، وتقديم نماذج سلوكية وقيمية تتصل بالأدوار الأسرية، والعلاقات بين الجنسين، ومسؤوليات الرجل والمرأة داخل الأسرة والمجتمع، فمن خلال الخطب، والدروس الوعظية، والإرشاد الديني، تُنقل تصورات تصنيفية حول الطاعة والرعاية والقيادة والعمل، وغالباً ما تُسهم هذه الخطابات في تعزيز الأدوار الاجتماعية السائدة، أو إعادة تأكيدها بوصفها واجبات أخلاقية أو دينية. وفي الوقت نفسه، يمكن لخطاب ديني واعٍ أن يؤدي دوراً إصلاحياً عبر إعادة قراءة هذه الأدوار في ضوء مقاصد العدالة، والتكافل، والمسؤولية المشتركة، بما يفتح المجال أمام أنماط أكثر توازناً من العلاقات الأسرية.

الطقوس الاجتماعية:

يرسخ المجتمع قيمه عبر الطقوس والاحتفالات (مثل الأعياد، وحفلات الزواج، والعزاء، واستقبال المولود، وطقوس التخرج)، التي تعبر عن معاني رمزية تُجسّد القيم والمعايير التي يقوّها المجتمع، ومن خلال المشاركة في هذه الطقوس، يتعلّم الفرد ما هو متوقع منه في كل مرحلة عمرية، وكيف ينبغي أن يتصرف ويظهر أمام الآخرين، وتعد هذه الطقوس إعلانات اجتماعية عامة، ووسيلة جماعية لإعلان الانتقال من مرحلة اجتماعية إلى أخرى. وفي حالات مثل الزواج، تُعدّ الطقوس بمثابة إعلان اجتماعي عن أدوار جديدة للرجل والمرأة، حيث تُفرض أنماط معيّنة من اللباس، والسلوك، والمسؤوليات، ويُعاد تأكيد التوقعات المرتبطة بالحياة الأسرية، كما أن المشاركة في هذه الطقوس تعزز شعور الانتماء للجماعة، وتدفع الأفراد إلى الالتزام بالقواعد الاجتماعية السائدة، وفي الوقت نفسه تضمن استمرارية النظام الاجتماعي عبر الأجيال.

15 OpenStax. (2021). Agents of socialization. In *Introduction to Sociology 3e* (Section 5.3). Rice University. <https://openstax.org/books/introduction-sociology-3e/pages/5-3-agents-of-socialization>

ومن الأمثلة الدالة على تشكّل الأدوار الاجتماعية منذ المراحل الأولى لحياة الفرد؛ طقوس استقبال المولود؛ إذ يُستقبل الذكر في كثير من الأسر باللون الأزرق، وتُزَيَّن غرفته وملابسه ورموز الاحتفال بما يوحى بالقوة والصلابة، بينما تُستقبل الأنثى باللون الزهري، وتُحيط بها رموز الرقة والهدوء. ولا تقف هذه الرموز عند حدود اللون. وبذلك، تبدأ عملية التنشئة الاجتماعية مبكراً، حيث تُغرس توقعات مختلفة حول السلوك والرعاية والتعبير العاطفي حتى قبل أن يمتلك الطفل أي وعي بذاته.

وسائل الإعلام والعالم الرقمي، المؤثر الخفي:

نعيش اليوم في فضاء رقمي وإعلامي شديد الحضور والتأثير، ولا تتم فيه عمليات التنشئة الاجتماعية عبر الأسرة والمدرسة فقط، بل تشارك فيها بقوة الهواتف الذكية ومنصات التواصل الاجتماعي والسينما والإعلانات، وهذه المنظومة تُنتج بشكل متكرر معايير رمزية لما يُعدّ نجاحاً أو جاذبية أو قيمة اجتماعية، وترسلها بصيغٍ جذابة وقصصٍ قصيرة وصورٍ مثاليةٍ شديدة الانتقائية، وفي الإعلانات على وجه الخصوص، يُعاد تقديم الرجل الناجح غالباً بوصفه ثرياً، قويّ البنية، حاسماً ومسيطرًا، بينما تُعرض المرأة الناجحة بوصفها نحيلة وجميلة ومهتمة بالموضة ومطابقة لمقاييس شكلية محددة، ومع تكرار هذه الرسائل يوميًا عبر آلاف الصور والمقاطع، تتحول هذه الصور من مجرد مشاهد عابرة إلى نماذج جاهزة يُقارن بها الناس أنفسهم والآخرين¹⁶، وتسبب هذه المقارنة المستمرة خصوصاً لدى الشباب ضغطاً نفسياً، لأن المقارنة تكون مع صور منتقاة ومفلترة ومصممة للتسويق، وليست مع الواقع الطبيعي المتنوع، ومع ذلك قد يتكوّن شعور دائم بعدم الكفاية مثل: أنا لست كما يجب، لم أنجز ما يكفي، حياتي ليست جذابة، ويقوى هذا الشعور كلما زاد المحتوى الذي يربط قيمة الإنسان بالمظهر أو المال، أه السطوة¹⁷.



16 المجلس العربي للطفولة والتنمية. (2022). الإعلام الجديد وتأثيره على القيم الاجتماعية وتقدير الذات لدى الشباب العربي. القاهرة.

17 منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو). (2023). وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسد والهوية لدى الشباب: التأثيرات النفسية والاجتماعية في العصر الرقمي. المكتب الإقليمي لليونسكو للدول العربية.

2.1. الرعاية الأسرية التشاركية:

1.2.1. المفهوم والأبعاد التنموية:

عندما نفكر في الاقتصاد غالباً ما نحصره في العمل المأجور داخل الشركات والمؤسسات، بينما يقوم جزء كبير من اقتصاد المجتمع واستقواه على نوع من العمل لا يقل عنه أهمية، لكنه قد لا يظهر بوضوح في المؤشرات الاقتصادية، وهو عمل الرعاية بما يشمل من العناية بالأطفال، ومساندة كبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة، وتنظيم شؤون المنزل، وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للأفراد، كما تشمل الرعاية العمل المدفوع وغير المدفوع، داخل المنزل وخارجه. وتمثل الرعاية في جوهرها بنية تحتية اجتماعية تُمكن الأسر من الاستمرار، وتساعد المجتمع في الحفاظ على توازنه، بالنظر إلى أن الرعاية حاجة إنسانية أساسية ومستمرة ترافق الأفراد عبر دورة الحياة، وتتغير أشكالها تبعاً للمراحل العمرية من الاعتماد المباشر في الطفولة إلى الدعم النفسي والاجتماعي والخدمات في مراحل الدراسة والعمل، ثم إلى الرعاية الصحية والمساندة اليومية في مرحلة الشيخوخة.

2.2.1. الإطار العام لمفهوم الرعاية التشاركية الأسرية:

تنطلق التنمية الإنسانية من الاستثمار في الإنسان ورفاهيته، وتُعَدُّ الرعاية الأسرية التشاركية أحد أهم مقومات هذا الاستثمار، لما لها من دور مباشر في تعزيز القدرات الفردية وبناء أسر مستقرة ومجتمع متماسك. ومن هذا المنطلق، يصبح فهم الرعاية وتحديد أبعادها خطوة أساسية لإدراك إسهامها في تحسين جودة الحياة، ودعم مسارات التنمية الاجتماعية والاقتصادية على المدى الطويل.

وتُعرَّف الرعاية بأنها مجموعة الأنشطة والممارسات التي تهدف إلى تلبية احتياجات الأفراد الجسدية والنفسية والاجتماعية، بما يضمن لهم العيش بكرامة وأمان عبر مختلف مراحل الحياة، وتشمل الرعاية الدعم اليومي، والمتابعة الصحية، والمساندة النفسية، وتنظيم شؤون الحياة، وهي بذلك تمثل عنصراً أساسياً في بناء أسر متماسكة ومجتمع أكثر استقراراً. وتنقسم الرعاية إلى:

أولاً: الرعاية مدفوعة الأجر: وهي الرعاية التي تُقدَّم ضمن إطار مهني مقابل أجر مادي، مثل العمل في الحضانات، ومراكز رعاية كبار السن، والخدمات الصحية والاجتماعية، والتي تسهم في دعم الاقتصاد الوطني وتوفير فرص عمل.

ثانياً: الرعاية غير مدفوعة الأجر: وهي الرعاية التي تُقدَّم داخل الأسرة دون مقابل مادي، وتشمل الأعمال المنزلية اليومية كالطهي والتنظيف ورعاية الأطفال وكبار السن ودعم الأشخاص ذوي الإعاقة، ورغم أهميتها الكبيرة في استقرار الحياة الاجتماعية والاقتصادية للأسرة والمجتمع، إلا أنها لا تُحتسب في المؤشرات الاقتصادية الرسمية مثل الناتج المحلي الإجمالي¹⁸.

قيم الرعاية الأسرية التشاركية وأثرها في المشاركة الاقتصادية للنساء:

تُعَدُّ الرعاية الأسرية التشاركية مدخلاً تنموياً أساسياً لبناء أسر متوازنة ومجتمعات أكثر استقراراً؛ لأنها تقوم على تقاسم المسؤوليات اليومية بين أفراد الأسرة، وتعزز قيم التعاون والتكافل والاحترام المتبادل. كما تسهم في تحسين جودة الحياة الأسرية، وتحويل المنزل إلى بيئة داعمة للنمو والتعلُّم والإنتاج. وتكتسب أهميتها الاقتصادية من دورها في تمكين النساء من الالتحاق بسوق العمل والاستمرار فيه، إذ إن العائق غالباً لا يتمثل في نقص الكفاءة أو الطموح، بل في تراكم أعباء الرعاية والأعمال المنزلية غير المدفوعة. في هذا السياق، يظهر ما يُعرف بـ«العبء المزدوج»، حيث تتحمل المرأة مسؤوليتين مترامنتين: العمل خارج المنزل مدفوع الأجر، والعمل غير مدفوع الأجر داخله، فالمرأة العاملة لا تُعفى غالباً من مهام الرعاية المنزلية، بل تضيف العمل المأجور إلى قائمة طويلة من الالتزامات اليومية، ما يُنتج ساعات عمل أطول، مقابل فرص أقل للراحة أو تطوير الذات أو التقدم المهني، الأمر الذي ينعكس على صحتها النفسية والجسدية وعلى استقرارها الوظيفي.

3.2.1. الرعاية الأسرية التشاركية في السياق الأردني



في الأردن، تصل نسبة كبيرة من الشابات إلى مستويات تعليمية عالية، حيث تشير بيانات دائرة الإحصاءات العامة الأردنية إلى أن نسبة الإناث المتحقات بمرحلة البكالوريوس في الأردن بلغت (54.7%) مقابل (45.3%) للذكور، كما كانت نسب الإناث أعلى في مستويات الدبلوم العالي (65.7%)، والماجستير (58.5%)، والدكتوراه (56%)، ما يُظهر أن شريحة كبيرة من الشابات الأردنيات تصل إلى مستويات تعليمية عالية مقارنة بالذكور¹⁹. ومع ذلك تبقى مشاركتهن في سوق العمل منخفضة مقارنة بالرجال، ولا يعود هذا الواقع إلى محدودية الفرص الوظيفية فقط، بل يرتبط بسلسلة مترابطة من العوامل الاجتماعية والاقتصادية يمكن تلخيصها في ثلاثة محاور رئيسية: الوقت، والخدمات المساعدة، والأعراف الاجتماعية، ويشكل تفاعل هذه المحاور معاً إطاراً يفسّر محدودية قدرة النساء على الالتحاق بسوق العمل والاستمرار فيه، رغم امتلاكهن المؤهلات والمهارات اللازمة.

أولاً: الوقت

يمكن تشبيه الوقت بمساحة محدودة؛ فكلما امتلأت بالمهام اليومية المتكررة، أصبح من الصعب إضافة نشاط جديد حتى لو كان مهماً، فالالتحاق بوظيفة لا يعتمد على الرغبة فقط، بل يتطلب التزاماً يومياً، ومواصلات منتظمة، وطاقات ذهنية مستقرة، وهي متطلبات يصعب توفيرها عندما تستحوذ أعمال الرعاية غير المدفوعة على معظم ساعات اليوم. وتعزز مؤشرات استخدام الوقت هذه الصورة؛ إذ تقضي الأمهات ما يقارب (80%) من وقتهن في أنشطة الرعاية مقارنة بالرجال، كما تُظهر البيانات أن المرأة الأردنية سواء كانت عاملة أم لا، تقضي في المتوسط نحو 19 ساعة أسبوعياً في أعمال الرعاية المنزلية مقابل نحو ساعة واحدة للرجل²⁰، ويؤدي هذا الواقع إلى نتائج عملية متعددة، من أبرزها تأجيل البحث عن عمل بسبب عدم توفر الوقت لإعداد السيرة الذاتية، أو حضور المقابلات، أو متابعة فرص التوظيف. كما قد يدفع ضيق الوقت بعض النساء إلى قبول وظائف جزئية أو غير مستقرة تتناسب مع التزامات الرعاية، لكنها غالباً ما تكون أقل دخلاً وأضعف من حيث توفر الحماية الاجتماعية وفرص الترقّي المهني، بل في بعض الأحيان ترفض المرأة الترقّي المهني لكي لا يؤثر على مهام الرعاية. ومع تكرار هذا النمط، يصبح المسار المهني أكثر هشاشة، وتتسع الفجوة بين المؤهلات المتاحة والفرص الفعلية في سوق العمل. وفي حالات أخرى، قد تضطر المرأة إلى التعطّل عن العمل عند أول طارئ أسري، مثل مرض طفل أو ظرف عائلي مفاجئ، في ظل غياب بدائل رعاية داعمة، وغالباً ما يبدأ هذا التعطّل بنية العودة لاحقاً، لكنه قد يمتد لفترات طويلة، ما يؤدي إلى خروج دائم من سوق العمل وفقدان فرص التطور المهني.

19 دائرة الإحصاءات العامة الأردنية. (2025). بيان بمناسبة اليوم العالمي للمرأة 8 آذار 2025: مؤشرات التعليم والتمكين. <https://dosweb.dos.gov.jo>

20 UN Women. (2022). *Redistributing care work in Jordan: Enacting policy reforms*. Amman: UN Women Jordan.

ثانيًا: الخدمات المساعدة

تشير الدراسات في الأردن إلى أن محدودية ترتيبات الرعاية الداعمة (من حيث التوفر، والموثوقية، والتكلفة) ترتبط بانخفاض مشاركة النساء اقتصاديًا، حيث تُظهر بيانات دائرة الإحصاءات العامة استمرار ثبات معدل المشاركة الاقتصادية المنقح للمرأة خلال السنوات العشر الماضية عند نحو (14.5%) مقابل (51.2%) للذكور²¹، وهو ما يعكس استمرار فجوات النفاذ إلى سوق العمل. وفي السياق نفسه، تُفيد تقارير البنك الدولي بأن أكثر من نصف النساء اللواتي لديهن أطفال غير قادرات على العمل بسبب المسؤوليات الأسرية ومحدودية الخدمات المساعدة، بما يدل على أن عبء الرعاية يمثل عائقًا بنيويًا أمام الالتحاق بالعمل والاستمرار فيه²²، ويعكس هذا الواقع الحاجة إلى خدمات مساندة مثل الحضانات، ومراكز الرعاية النهارية، وأنماط العمل المرن وغيرها من الخدمات التي من شأنها أن تساهم في تنظيم الحياة اليومية للأسرة، وتوفير بيئة أكثر ملاءمة لمشاركة النساء الاقتصادية.

ثالثًا: الأعراف الاجتماعية

تعمل الأعراف الاجتماعية في الأردن بوصفها منظومة معيارية غير مكتوبة تُنظم ما يُعد سلوكًا مناسباً للنساء والرجال داخل الأسرة، وتؤثر مباشرة في توزيع أعمال الرعاية والعمل المنزلي، فمن خلال توقعات اجتماعية تُسند مهام الرعاية اليومية والمتابعة الذهنية والعاطفية غالبًا للنساء، بينما يُمنح الرجال دورًا عامًا يرتبط بالإنفاق والتمثيل الاجتماعي، ويُعزّز هذا التقسيم عبر الضغط الاجتماعي والمدح والولوم والوصم، بحيث تُكافأ المرأة التي تقدّم بيتها على عملها المأجور، وتُنتقد التي تُظهر أولوية للعمل، وتُظهر الإحصاءات أن أكثر من نصف النساء الأردنيات يعتبرن العمل المنزلي غير المدفوع نشاطهن الرئيسي فقط²³. في حين قد يُنظر إلى مشاركة الرجل في الرعاية بوصفها مساعدة لا مسؤولية. وفي المقابل، عندما تتكيف الأسرة مع واقع عمل المرأة عبر تقاسم أعباء الرعاية وإعادة تنظيم الوقت (بدعم من بيئة عمل مرنة وخدمات مساندة) تتحول المشاركة في الرعاية إلى مؤثر حقيقي لاستدامة عمل المرأة وتعزيز رفاه الأسرة، بما يبرز أن العلاقة بين الأعراف وسوق العمل علاقة تفاعلية.

في ضوء ما سبق، يتضح أن العمل الرعائي ليس شأنًا منزليًا يمكن تجاهله، بل يشكّل الأساس الذي يقوم عليه أي اقتصاد ومجتمع، فالعامل أو الطالب أو الموظف لا يصل إلى موقعه جاهزًا من فراغ، وإنما نتيجة نظام يومي متكامل من الدعم العاطفي والجسدي والتنظيمي داخل الأسرة.

يوضح الشكل المعنون بـ « حلقة الفجوات في خدمات الرعاية الأسرية»، كيف تتشابك مجموعة من العوامل لتشكّل دائرة مغلقة تعيق مشاركة النساء اقتصاديًا، حيث تبدأ هذه الحلقة بنقص الاستثمار في الخدمات العامة مثل: الحضانات والرعاية النهارية والدعم المجتمعي، ما يقلل من الخيارات المتاحة للأسر لتنظيم مسؤوليات الرعاية. كما يؤدي ذلك إلى غياب السياسات التي تدعم الأسر في أدوارها الرعائية، مثل الإجازات الوالدية العادلة أو أنماط العمل المرنة، ونتيجة لذلك، يقع العبء غير المتكافئ على النساء والفتيات، حيث يتحملن النصيب الأكبر من أعمال الرعاية اليومية، ويُفاقم هذا الواقع عدم الاعتراف بالرعاية في الإحصاءات الاقتصادية، إذ لا تُحتسب هذه الجهود ضمن الناتج المحلي أو مؤشرات الإنتاج، ومع غياب الاعتراف الرسمي، يستمر نقص الاستثمار في الخدمات الداعمة، لتُعاد الحلقة من جديد.

21 دائرة الإحصاءات العامة. (2025). التقرير الربعي حول العمالة والبطالة في المملكة للربع الأول من عام 2025. موقع دائرة الإحصاءات العامة الأردن.

22 البنك الدولي. (2023). الأردن - التشخيص القطري: إطلاق إمكانات النساء لتحقيق النمو الاقتصادي والازدهار المشترك. مجموعة البنك الدولي: <https://documents.albankaldawli.org/ar/publication/documents-reports/documentdetail/351361468273352188>

23 مركز النهضة العربية للديمقراطية والتنمية (أرض). (2021). أهمية الرعاية: قيمة أعمال الرعاية غير مدفوعة الأجر التي تقوم بها المرأة في الأردن. عمان: مركز النهضة العربية للديمقراطية والتنمية. Care Matters: The Value of Women's Unpaid Care Work in Jordan - ARDD

حلقة الفجوات في خدمات الرعاية الأسرية



4.2.1. سياسات الرعاية والتمكين الاقتصادي للنساء في الأردن

تعالج سياسات وخدمات الرعاية أحد أهم العوائق التي تحدّ من دخول النساء إلى سوق العمل والاستمرار فيه، وهو غياب ترتيبات رعاية موثوقة ومنظمة ومتيسّرة التكلفة، وتشمل هذه الخدمات، على سبيل المثال:

1. الحضانات: ترتبط الحضانات في الأردن ارتباطًا مباشرًا بمشاركة النساء في سوق العمل؛ لأنّ نقص خدمات رعاية الأطفال، أو ارتفاع كلفتها، أو ضعف موثوقيتها، يشكل عائقًا بنيويًا يحد من قدرة الأمهات على الالتحاق بالعمل أو الاستمرار فيه، رغم امتلاكهن المؤهلات اللازمة، كما يقلل من الاعتماد على ترتيبات غير رسمية وغير مستقرة قد تنهار في أي لحظة (مثل الاعتماد الدائم على جارة/ قريبة)²⁴، ولا تقتصر أهمية الحضانة على تمكين الأم اقتصاديًا، بل تعد أيضًا بيئة تربية تدعم نمو الطفل الاجتماعي واللغوي والنفسي وتعزز جاهزيته المدرسية، ورغم أن التشريعات الأردنية، بما فيها المادة (72) من قانون العمل وتعليمات بدائل الحضانات المؤسسية، حاولت تنظيم هذا المجال²⁵، فإن فعالية الحضانات ما تزال تتأثر بعوامل مثل ارتفاع الكلفة، وتفاوت التوزيع الجغرافي، وعدم توافق ساعات العمل، وضعف النقل الآمن، ومحدودية الطاقة الاستيعابية؛ إذ تشير تقديرات البنك الدولي إلى أن الحضانات المرخصة لا تخدم سوى نحو 3% من الأطفال دون الخامسة (نحو 33,400 مقعد مقابل 1.48 مليون طفل تحت 5 سنوات)²⁶. لذلك، تُفهم الحضانات بشكل أدق بوصفها جزءًا من البنية التحتية الاجتماعية التي تدعم الإنتاجية والاستقرار الاقتصادي، فكلما كانت الرعاية أكثر جودة ويسرًا وانتظامًا وبتكلفة معقولة؛ تراجعت الانقطاعات بعد الإنجاب، وحُفظ المسار المهني، وتراجعت خسارة الخبرة والدخل على المدى المتوسط²⁷.

2. مراكز الرعاية النهارية للأطفال: تُعدّ خدمات الرعاية بعد المدرسة (مراكز وبرامج الانتظار واستقبال الأطفال بعد انتهاء الدوام المدرسي) جزءًا مهمًا من منظومة دعم الأسرة، لأنها تغطي فجوة زمنية متكررة بين انتهاء دوام المدرسة وانتهاء دوام العمل، ويترتب على غياب هذه الخدمات في الغالب حلول اضطرارية تقلل من استقرار عمل النساء وإنتاجيتهن، مثل تقليص ساعات الدوام، أو الخروج المبكر يوميًا، أو رفض فرص العمل بدوام كامل، أو الاعتماد المستمر على ترتيبات غير مستقرة (أقارب/جيران/مواصلات متعددة)^{28 29}. وتتوفر في الأردن بعض الخدمات التي يمكن اعتبارها رعاية نهارية بعد المدرسة، ولكن لا يظهر هذا النمط من الرعاية غالبًا كمراكز رعاية نهارية مستقلة واسعة الانتشار، بل يأتي بصيغة خدمة

24 البنك الدولي. (2024). تحسين رعاية الأطفال يشجع المزيد من النساء على الانضمام إلى سوق العمل في المشرق. البنك الدولي.

25 المادة (72) من قانون العمل الأردني - رعاية أطفال العاملات تنص (وفق النص الوارد في نسخة قانون العمل رقم 8 لسنة 1996 وتعديلاته) على ما يلي: (أ) يلتزم صاحب العمل الذي يستخدم عددًا من العمال في مكان واحد ولديهم من الأطفال ما لا يقل عن (15) طفلًا لا تزيد أعمارهم على خمس سنوات بتهيئة مكان مناسب يكون في عهدة مربية مؤهلة أو أكثر لرعايتهم، ويجوز لأصحاب العمل الاشتراك في تهيئة هذا المكان في منطقة جغرافية واحدة

26 وزارة العمل الأردنية. (2021). تعليمات بدائل الحضانات المؤسسية لسنة 2021

27 Ministry of Labour (Jordan). (1996). Labor Law No. 8 of 1996 [PDF]. Ministry of Labour (Jordan). World Bank. (2024). Formal childcare in Jordan: Limited services and unmet demand: Findings of a mixed methods study [Report]. World Bank.

28 المرصد العمالي الأردني (2024). كيف تستفيد العاملات بالقطاع الخاص من برنامج رعاية؟ الموقع الرسمي للمرصد العمالي الأردني.

29 البنك الدولي. (2023). خدمات رعاية الأطفال الرسمية في الأردن: خدمات محدودة وطلب غير ملتب. واشنطن: مجموعة البنك الدولي

الانتظار داخل بعض دور الحضانة المرخصة، أو ضمن برامج مؤسسات مجتمعية/ثقافية تقدم برنامج ما بعد المدرسة³⁰. ومع وجود الإطار الناظم، تشير الأدلة المتاحة إلى أن التغطية الفعلية لا تزال دون مستوى الحاجة؛ إذ تبرز تحديات مرتبطة بتكلفة الخدمة، وساعات تشغيلها ومدى مواءمتها لدوام القطاع الخاص، إضافة إلى التوزيع الجغرافي للخدمات وتفاوت جودتها، ما يعني أن الطلب موجود لكنه لا يلبي دائمًا بالشكل الكافي وعلى نطاق واسع³¹.

3. خدمات الرعاية المنزلية أو الدعم المجتمعي: تشمل خدمات الرعاية المنزلية والدعم المجتمعي زيارات منزلية ينفذها مقدمو رعاية مؤهلون، إضافة إلى أشكال دعم منظم مثل المتابعة الدوائية، والمساندة في التنقل، والإرشاد الأسري. وتبرز أهميتها خصوصًا للفئات التي يصعب نقلها إلى مراكز الرعاية النهارية، كحالات الإعاقة أو الأمراض المزمنة أو محدودية الحركة؛ إذ يخفف توفر شبكة دعم منزلية/مجتمعية عبء الرعاية اليومي داخل الأسرة، ويعزز قدرة المرأة على الحفاظ على عملها أو البحث عنه دون تعريض الشخص المحتاج للرعاية لانقطاع في الدعم، وتتوزع خدمات الرعاية خارج الإطار الأسري في الأردن ضمن مسارات صحية واجتماعية تستجيب لاحتياجات الفئات المختلفة؛ فعلى مستوى الرعاية الصحية المنزلية، تنشر وزارة الصحة قائمة بمقدمي خدمات الرعاية الصحية المنزلية المرخصين، وقد تم إدراج (8) جهات ضمن محافظة عمان³². وعلى مستوى الدعم المجتمعي، توضح وزارة التنمية الاجتماعية أن تغطيتها الميدانية تتم عبر (175) وحدة لامركزية³³، أما فيما يتعلق بخدمات كبار السن، فتشير البيانات إلى وجود (9) دور رعاية إيوائية لكبار السن³⁴.

4. سياسات العمل المرن (دوام مرن، عمل عن بعد، ساعات مرنة): تسهم سياسات العمل المرن (كالساعات المرنة، والعمل عن بعد، والدوام المضغوط، وتبادل المناوبات) في تعزيز قدرة العاملين على التوفيق بين المسؤوليات الرعائية والمتطلبات المهنية دون المساس بالاستقرار الوظيفي؛ إذ تساعد على إدارة الالتزامات المتوقعة وغير المتوقعة، وتخفيض كلفة التنقل، وتتيح تنظيمًا أفضل للوقت بما يراعي المسؤوليات الأسرية. وفي الأردن، انتقلت المرونة من كونها ترتيبات غير رسمية إلى إطار تنظيمي واضح بموجب نظام العمل المرن رقم (44) لسنة 2024 الصادر استنادًا إلى قانون العمل، والذي يحدد أشكال العمل المرن التي يمكن الاتفاق عليها خطيًا بين الطرفين، مثل: العمل عن بعد، والعمل لبعض الوقت، والعمل ضمن ساعات مرنة، وأسبوع العمل المكثف، والسنة المرنة³⁵. كما وتمنح فئات محددة (العاملات الحوامل والمرضعات (بموجب تقرير طبي)، والعاملون/العاملات المسؤولون عن رعاية طفل/أطفال، أو رعاية قريب من الدرجة الأولى يحتاج للمساعدة في الأنشطة اليومية) حق طلب التحول إلى نمط عمل مرن.

5. الأندية النهارية لكبار السن: تمثل الأندية النهارية لكبار السن أحد حلول الرعاية المجتمعية التي تستجيب لزيادة احتياجات الرعاية مع التقدم في العمر؛ إذ تتيح لكبار السن قضاء ساعات النهار في بيئة داعمة تتضمن أنشطة اجتماعية ورعاية أساسية ومتابعة أولية، بما يقلل العزلة ويعزز الاندماج، كما يوفر هذا الخيار دعمًا عمليًا للأسر عبر تخفيف المتابعة اليومية المباشرة. وفي الأردن، تشير المؤشرات إلى أن التحدي الرئيس يتمثل في محدودية الانتشار والاستدامة مقارنة بحجم الحاجة، مع وجود مبادرات للتوسع؛ فقد تم افتتاح نادي نهار لكبار السن في مركز وادي الحدادة في عمان³⁶، كما أعلنت وزارة التنمية الاجتماعية قرب افتتاح أول نادي نهار حكومي في محافظة مادبا، إلى جانب متابعة تنفيذ مشروع مركز مادبا للخدمات النهارية الدامجة، والنادي النهارى للمسنين³⁷.

6. إجازات الأمومة والأبوة وإجازة الوالدية: تمثل الإجازات المحمية قانونيًا، أحد الأدوات الأساسية لتحقيق التوازن بين متطلبات الأسرة واستمرارية العمل؛ إذ تسهم في الحد من خروج النساء من سوق العمل بسبب الحمل والولادة وأعباء الرعاية، وتعزز الاستقرار الوظيفي والمسار المهني على المدى المتوسط.

« **في القطاع الخاص،** ينص قانون العمل الأردني على حق العاملة الحامل في الحصول على إجازة أمومة مدفوعة الأجر لمدة 10 أسابيع (70 يومًا) قبل الولادة وبعدها، على ألا تقل المدة بعد الولادة عن 6 أسابيع، ويحظر تشغيلها خلالها، كما تستحق بعد انتهاء إجازة الأمومة، وخلال سنة من تاريخ الولادة ساعة رضاعة مدفوعة الأجر يوميًا³⁸.

30 وزارة التنمية الاجتماعية (2024). دليل دور الحضانة الخاصة والمنزلية الموجه للقطاع الخاص.

31 فنانة المملكة. (2022). دراسة: الأردن يحتاج 44 ألف حضانة جديدة لتوفير رعاية لنحو 1.4 مليون طفل.

32 وزارة الصحة الأردنية. (د.ت.). خدمات الرعاية الصحية المنزلية.

33 وزارة التنمية الاجتماعية. (د.ت.). نبذة عن الوزارة.

34 الغد. (2024). التنمية: ترجيح ازدياد أعداد طلبات الالتحاق بدور رعاية المسنين الفترة المقبلة. موقع صحيفة الغد الأردنية.

35 رئاسة الوزراء. (2024). نظام العمل المرن رقم (44) لسنة 2024. الجريدة الرسمية، العدد 5942، 1 آب 2024.

36 أمانة عمان الكبرى. (بدون تاريخ). افتتاح النادي النهارى لكبار السن في مركز وادي الحدادة بمناسبة يوم المدينة. المركز الإعلامي لأمانة عمان الكبرى.

37 وكالة الأنباء الأردنية (بترا). (2025، 30 أغسطس). بني مصطفى تتفقد سير العمل في مشروع مبنى مركز مادبا للخدمات النهارية الدامجة والنادي النهارى للمسنين. بترا.

38 وزارة العمل. (1996). قانون العمل رقم (8) لسنة 1996 وتعديلاته. الجريدة الرسمية للمملكة الأردنية الهاشمية. المادة (70). متاح على موقع وزارة العمل الأردنية.

« في القطاع العام، تستحق الموظفة إجازة أمومة مدتها 90 يومًا متصلة، براتب كامل مع العلاوات بناءً على تقرير طبي، إضافة إلى ساعة رخصة يوميًا لمدة 9 أشهر بعد العودة إلى العمل³⁹.

وتسهم إجازة الأبوة والإجازة الوالدية المشتركة في إعادة توزيع مسؤوليات الرعاية بين الوالدين، بما يخفف التمرکز التقليدي للرعاية على الأم وحدها، ويعزز قدرة المرأة على العودة إلى العمل بشكل أسرع وأكثر استقرارًا. وفي قانون العمل الأردني رقم 67، يحق للمرأة العاملة في مؤسسة تستخدم 10 عمال فأكثر الحصول على إجازة دون أجر لمدة لا تزيد على سنة واحدة للتفرغ لتربية أطفالها، مع حقها في العودة إلى عملها بعد انتهاء الإجازة، على أن تفقد هذا الحق إذا عملت بأجر لدى جهة أخرى خلال تلك المدة⁴⁰.

أما إجازة الأبوة، فيستحق الموظف إجازة مدفوعة الأجر مدتها 3 أيام عند ولادة طفل له، استنادًا إلى قانون العمل رقم (66/ج) ونظام الخدمة المدنية، وتُعد خطوة داعمة للمسؤولية المشتركة في الرعاية، ابتداءً من دور الآباء في إجراء المعاملات الحكومية، أو تعزيز مشاركتهم في الأيام الأولى من حياة الطفل، بما يخفف العبء عن الأمهات، ويدعم استقرار الأسرة واستمرارية المرأة في العمل⁴¹.

ولكن هل تعتقدون أن إجازة الأبوة الحالية كافية لتحقيق هذا الدور؟ ولماذا؟ وكم تقترحون أن تكون مدتها المناسبة؟ وما الأثر الذي تتوقعونه على الأسرة وتقاسم مسؤوليات الرعاية لو زادت مدة إجازة الأبوة؟

إن سياسات الرعاية السابقة لا تهدف إلى إحلال دور الأسرة، بل إلى مساندتها عبر توزيع أعباء الرعاية على نحو أكثر انتظاماً، ونقلها من كونها تحدياً فردياً داخل المنزل إلى مسؤولية مجتمعية منظمّة تشارك فيها الأسر والمؤسسات، ويوضح الجدول (1) كيف يمكن لسياسات الرعاية أو غيابها أن يعيد تشكيل خيارات النساء المهنية، ويؤثر في فرصهن للاستمرار والتقدم، وفي جودة الحياة داخل الأسرة.

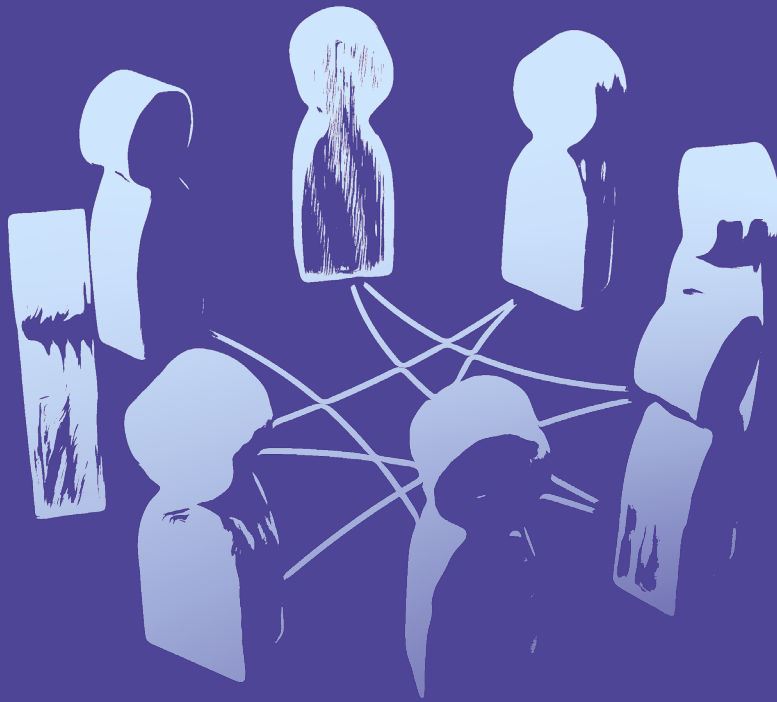
الجدول (1): سيناريوهان لحياة مهنية قبل وجود سياسات الرعاية وبعدها

السيناريو الأول: بدون سياسات رعاية داعمة	السيناريو الثاني: بوجود سياسات رعاية داعمة	
خريجة تسعى للعمل، ولديها طفل صغير أو مسؤولية رعاية لأحد الوالدين، دون أي شبكة دعم منظمة.	خريجة تسعى للعمل ولديها طفل صغير أو مسؤولية رعاية لأحد الوالدين، ضمن بيئة تتوفر فيها ترتيبات رعاية منظمة.	الوضع الأساسي
غالبًا تتجه إلى وظيفة قريبة، وبساعات محدودة؛ لتستطيع تغطية اليوم وتفادي تعقيدات التنقل والالتزام الطويل.	يصبح اختيار وظيفة بدوام ثابت أكثر واقعية؛ لأن الرعاية ليست عبئًا يوميًا غير قابل للتنبؤ.	شكل اختيار العمل
تتكرر حالات الغياب عند أي طارئ؛ لأن البدائل غير موجودة أو غير مستقرة.	تقل حالات الغياب الطارئ لأن هناك بدائل: حضانة قريبة، وإجازات منظمة، وخدمات دعم عند الحاجة.	التعامل مع الطوارئ
تراجع فرص الترقى والتطور بغياب التدريب أو الالتزام بالحضور.	يصبح التدريب قابلاً للتنفيذ، والتقدم أكثر واقعية، لأن الانتظام في العمل والاستمرار يتحسن.	التطور المهني والترقى
دخل أقل واستقرار أضعف، وقد تتكرر فترات الانقطاع، ما يحد من تراكم الخبرة ويؤثر على المسار المهني.	دخل أعلى واستقرار أكبر، مع قدرة أفضل على بناء خبرة متراكمة ومسار مهني متقدم.	الاستقرار الاقتصادي
ضغط نفسي مرتفع بسبب محاولة التوفيق بين التزامات متزايدة دون دعم، ومعه يزداد التوتر داخل الأسرة لأن كل شيء يُدار تحت ضغط الوقت.	ضغط نفسي أقل واتساع أكبر للمشاركة الاجتماعية، لأن الأسرة لا تضطر للإدارة تحت ضغط الوقت.	الضغط النفسي داخل الأسرة
مشاركة اقتصادية أضعف، وتوتر أسري أعلى، وفرص محدودة بسبب عبء رعاية غير منظم.	مشاركة اقتصادية أقوى، ومسار مهني أكثر استقرارًا، وحياة أسرية أكثر توازنًا بفضل سياسات الرعاية.	الخلاصة

39 ديوان الخدمة المدنية (2020). نظام الخدمة المدنية لسنة 2020 وتعديلاته. عمان: الأردن.

40 قانون العمل الأردني رقم 8 لسنة 1996 وتعديلاته، المادة 67. الأردن

41 الأمم المتحدة في الأردن / منظمة العمل الدولية. (2021). إطالة إجازة الأبوة لدعم الأبوة المشتركة في الأردن (مقالة إلكترونية). موقع الأمم المتحدة في الأردن.



الوحدة الثانية:

أنموذج المشاركة الأسرية

2. تمهيد

تقدم هذه الوحدة إطاراً تطبيقياً يساعد الأسرة على تطوير أساليب إدارة الحياة اليومية عبر تنظيم المسؤوليات وتنسيق الأدوار على نحو يدعم العدالة والكفاءة والتخطيط المشترك، وتنطلق الوحدة من منظور يؤكد أن بناء النجاح لا يقتصر على التحصيل العلمي أو المكانة الوظيفية، بل يرتبط أيضاً بمهارات الحياة داخل البيئة الأسرية. كما وتهدف الوحدة إلى تمكين الطلبة من فهم العمل المنزلي بوصفه مجالاً للمهارات الحياتية المشتركة، وأن الإسهام في مهام الطهي والتنظيف والتنظيم والتخطيط المالي والرعاية، يمثل ممارسة عملية لتنمية الاستقلالية والنضج والكفاءة الشخصية، وتعزيز مهارات اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية، بما يدعم جاهزية الفرد للحياة العملية وبناء علاقات أسرية مستقرة.

1.2. المهارات العملية لإدارة المنزل

لم يعد المنزل مجرد فضاء خاص تُنجز فيه الأعمال الروتينية، بل منظومة متكاملة تتطلب تخطيطاً وتنظيماً واتخاذ قرارات يومية، وتشمل هذه المهارات طيفاً واسعاً من الكفاءات مثل: إعداد الطعام الصحي، وتنظيم الوقت، وإدارة الموارد المالية، والحفاظ على النظافة والسلامة وغيرها، بما يعكس قدرة الفرد على تحمّل المسؤولية والاستقلالية في إدارة شؤون حياته اليومية.

وتعدّ هذه المهارات أدوات تمكين شخصية لا ترتبط بجنس أو عمر أو وضع اجتماعي، بل تُكتسب بالتعلّم والممارسة، وتسهم في تعزيز الكفاءة الذاتية، وبناء علاقات أسرية قائمة على الشراكة والتعاون، كما أن امتلاك الأفراد لهذه المهارات يدعم الانتقال من أنماط إدارة عشوائية إلى إدارة واعية، بما ينعكس إيجاباً على استقرار الأسرة وتماسكها الاجتماعي.

1.1.2. المهام الجسدية (Physical Tasks)

لطالما مثلت المهام الجسدية أو ما يُعرف بالبعد الأول للعمل المنزلي غير مدفوع الأجر، حجر الزاوية في بناء وصيانة الحياة الأسرية، وتعرّف المهام الجسدية في العمل المنزلي بأنها: المهام الملموسة التي نستخدم فيها أيدينا، ونقوم بها بشكل مباشر، وتنفذ بشكل روتيني أو دوري، وتتطلب وقتاً وجهداً جسدياً مستمراً، على سبيل المثال:

« **الطهي وإعداد الطعام:** تشمل المهام إعداد الطعام، بالإضافة إلى غسل الأواني والأطباق، وتخزين المكونات والطعام بشكل صحيح، وترتيب المطبخ، وإحضار الماء والوقود في سياقات معينة.

« **النظافة الروتينية:** تتضمن أنشطة التنظيف اليومية والأسبوعية التي تضمن بيئة صحية، مثل: تنظيف الأسطح والأرضيات، وغسل الملابس وكيّها، وتنظيف الحمامات، وتغيير الفرش وتنظيفه.

« **صيانة/ الاعتناء بالملكات:** هي مهام غير روتينية ولكنها ضرورية للحفاظ على الأصول المنزلية، وتشمل العناية بالحيوانات الأليفة، وغسل السيارة، وتنظيف فلتر المكيفات وتغييرها، وتنظيف المفروشات والستائر الدوري، بالإضافة إلى التنظيف والتنظيم العميق للأدراج والجوارير.

« **رعاية الأطفال:** تعد رعاية الأطفال أحد أكثر جوانب العمل الرعائي طلباً للجهد الجسدي والذهني واستهلاكاً للوقت، إذ تعتمد هذه الفئة اعتماداً شاملاً على مقدم الرعاية في تلبية احتياجاتها اليومية، خصوصاً في المرحلة النمائية الأولى، وتشمل المهام الأساسية: إطعام الطفل في مواعيد منتظمة، وتغيير الملابس والحفاضات والاستحمام، بالإضافة إلى حمل الطفل وتهديته وتنظيم نومه، كما تتضمن الرعاية أيضاً مرافقة الأطفال إلى المدرسة، ومساعدتهم في واجباتهم اليومية، وتوفير وقت للعب والتفاعل الجسدي الذي يسهم في نموهم العاطفي والاجتماعي.

« **رعاية كبار السن:** تتطلب رعاية كبار السن جهدًا ودعمًا يوميًا للحفاظ على صحتهم واستقلاليتهم قدر الإمكان، وتشمل هذه الرعاية مساعدتهم على الحركة والتنقل داخل المنزل وخارجه، وتذكيرهم بالأدوية أو مساعدتهم على تناولها، إضافة إلى تقديم الدعم في الاستحمام وارتداء الملابس خصوصاً في مرحلة الشيخوخة المتقدمة، كما تتضمن تلك الأعباء إعداد وجبات غذائية مناسبة لحالتهم الصحية، ومرافقتهم في المواعيد الطبية.

« **رعاية الأشخاص ذوي الإعاقة:** تتوسع مهام الرعاية الأسرية لتشمل في بعض الأحيان الأشخاص ذوي الإعاقة الذين يحتاجون إلى دعم جسدي وعقلي متواصل لضمان سلامتهم ورفاههم، وتشمل المهام مساعدتهم في التنقل والحركة (إعاقة حركية أو بصرية)، ودعم احتياجاتهم اليومية مثل اللباس والنظافة الشخصية، وتقديم العون في استخدام الأجهزة المساندة التي تساعدهم على القيام بوظائفهم، كما تتضمن تنظيم الأدوية والرعاية الصحية الخاصة بهم، ومتابعة تأهيلهم، إلى جانب المرافقة الدائمة لضمان السلامة، وتوفير بيئة داعمة ومستقرة تساعدهم على ممارسة حياتهم اليومية بأفضل شكل ممكن، بالنظر إلى ضعف الإجراءات التيسيرية للأشخاص ذوي الإعاقة في الأردن⁴².

2.1.2. المهام الذهنية والتخطيطية (Cognitive & Mental Load)

يُعدّ هذا النوع من العمل غير مرئي، ويستهلك وقتًا وجهدًا تنظييمين كبيرين، كما ويسهم في رفع مستويات الإرهاق، لأن عبئه غالباً ما يُمارَس دون إدراك أو تقدير من الآخرين، وفي سياقات أسرية متعددة، تُستبعد النساء من قرارات التخطيط المالي طويل الأمد (كالاستثمار وشراء العقارات)، بينما تُكَلَّف بإدارة الإنفاق اليومي للأسرة عبر توزيع ميزانية محدودة على الاحتياجات، ومتابعة الأسعار، والشراء، وتغطية النواقص، وقد تُحاسب على آليات الصرف رغم محدودية الموارد؛ ما يجعل إدارة اليوم مسؤولية مرهقة.

1. التخطيط المالي: يعد التخطيط المالي من أكثر المهام الذهنية تأثيراً على شعور الشخص بالمسؤولية والضغط، لأنه يتطلب متابعة مستمرة، وحسابات دقيقة، وتوقعاً للاحتياجات المستقبلية (كالمدارس والفواتير والطوارئ)، وتشير بعض الدراسات⁴³ أن الأسرة التي تمتلك ميزانية واضحة تقل فيها الخلافات المالية، وتحسّن مؤشرات الصحة النفسية داخل الأسرة. وعليه، فإن ترك هذه المهمة لطرف واحد يحوّل المال من أداة لإدارة المعيشة إلى مصدر قلق مزمن، بينما تسهم المشاركة المالية—عبر إعداد ميزانية مشتركة، وتحديد أولويات واضحة، وتبني قواعد توزيع مثل (20-30-50)—في تحويل العبء الفردي إلى مسؤولية جماعية، بما يقلل التوتر ويعزز الأمان الأسري، ويحرر طاقة نفسية لازمة للرعاية العاطفية والتربوية، لتصبح المشاركة في المال مدخلاً عملياً للمشاركة في أعمال الرعاية.

قاعدة 50-30-20

50% للاحتياجات الأساسية (Needs): وهي الأشياء الضرورية التي لا يمكن الاستغناء عنها، مثل: الطعام، والإيجار، وفواتير الكهرباء والماء والإنترنت وغيرها.

هذه البنود تُدفع كل شهر، ويجب أن تكون دائماً ضمن الميزانية، لأنها أساس الحياة اليومية.

لماذا 50%؟ لأن الاحتياجات يجب أن تكون دائماً تحت السيطرة، حتى لا يشعر الفرد أو الأسرة بالضغط أو العجز عن تغطية الأساسيات.

30% للرغبات (Wants): وهي الأشياء التي نحبها لكنها ليست ضرورية للحياة، مثل: الخروج مع الأصدقاء، وشراء ملابس إضافية وغيرها.

هذه النسبة تساعد على الاستمتاع بالحياة لكن ضمن حدود واضحة، حتى لا تتحول الرغبات إلى سبب ضغط مالي.

42 Bader, O.(2022). Research and Mapping Exercise of the Current Situation Concerning Workers with Disabilities in Jordan's Garment Sector" International Labor organization/ Better Work Jordan. Phenix Center. Jordan.

43 International Labour Organization. (2024). Unpaid care work prevents 708 million women from participating in the labour market. ILO News: Unpaid care work prevents 708 million women from participating in the labour market | International Labour Organization

20% لادخار والطوارئ (Savings): وهي أهم خطوة في بناء مستقبل مالي مستقر، وتشمل: ادخار للمستقبل، وتوفير لحالات الطوارئ، وادخار لشراء شيء مهم لاحقًا (كمبيوتر، هاتف، دراسة...)، حيث يعطي الادخار شعورًا قويًا بالأمان، ويخفف القلق المرتبط بالمفاجآت المالية.

كيف ترتبط هذه القاعدة بتخفيف العبء الذهني داخل الأسرة؟

عندما يطبق أحد أفراد الأسرة هذه القاعدة، تصبح عملية التفكير المالي واضحة ومنظمة كما أنها: تقلل من تشتت التفكير طوال اليوم، وتمنع الخلافات حول المصاريف، وتجعل القرارات المالية أسهل، وتوزع الأموال بطريقة عادلة، وتوفر إحساسًا بالسيطرة بدل الشعور بالضغط، فالعبء الذهني في التخطيط المالي يحدث عندما يكون الشخص: يفكر طوال الوقت، ويخاف من المفاجآت، ويتخذ عشرات القرارات يوميًا حول المال، يشعر بأنه مسؤول وحده ولا يملك خطة واضحة، لكن قاعدة 20-30-50 تجعل الأمور بسيطة؛ لأنها تعرف الشخص مسبقًا: كم يستطيع أن ينفق، وكم يجب أن يدخر وماذا يدخل ضمن الاحتياجات أو الرغبات.

مثال تطبيقي: لو أن أسرة دخلها الشهري هو 500 دينار:

250 دينار للاحتياجات (50%)

150 دينار للرغبات (30%)

100 دينار ادخار أو طوارئ (20%)

وبهذا يصبح التخطيط المالي «مرئيًا» وواضحًا، وليس عبئًا ذهنيًا على شخص واحد.

2. إدارة المصاريف غير الشهرية: تُعد المصاريف غير الشهرية من مصادر الضغط غير المرئية داخل الأسر، إذ تشير البيانات إلى أنها تقع غالبًا على عاتق النساء بنسبة 71%⁴⁴. وهذا النوع من التخطيط يحتاج إلى قدرة عالية على توقع ما سيحدث في المستقبل والتفكير بطريقة استراتيجية ومنظمة، لأنه لا يقتصر على تنفيذ المهام فقط، بل يتطلب جمع المعلومات، وتنسيق الأولويات، وتحديد ما يجب فعله اليوم وما يجب فعله خلال الأيام القادمة، ويطلق على هذا النوع من التخطيط اسم التخطيط المنزلي الخفي؛ لأن الشخص الذي يقوم به يعمل عادة خلف الكواليس، ولا يلاحظ باقي أفراد الأسرة حجم الجهد الذي يبذله، ورغم أنه غير مرئي، إلا أنه يستهلك وقتًا كبيرًا وطاقة ذهنية عالية، لأنه يشمل أمورًا مثل: التخطيط للمصاريف السنوية مثل المدارس، والعيد، والسفر، وإصلاح السيارة، وتذكر المناسبات والواجبات الاجتماعية.

3. إدارة اللوجستيات الأسرية (إدارة شؤون الأسرة اليومية): تشير اللوجستيات الأسرية إلى مجموعة المهام التنظيمية اليومية التي تُدار غالبًا بصمت داخل المنزل، وهي ليست أعمالًا تنفيذية فحسب، بل عبء ذهني يستنزف الطاقة المعرفية والانفعالية عبر حالة تفكير مستمر حتى بعد انتهاء الأعمال المنزلية المباشرة. وتُظهر المعطيات أن النساء يقضين في المتوسط وقتًا يقارب ضعف ما يقضيه الرجال في إدارة هذه المنظومة، لأنها تتطلب تخطيطًا وتنظيمًا ومتابعةً واتخاذ قرارات متكررة للحفاظ على توازن الروتين الأسري، وتشمل هذه المهام حجز المواعيد الطبية ومتابعتها، وتنظيم تطعيمات الأطفال، والتواصل مع المدارس، وتنسيق الأدوار بين أفراد الأسرة، وإعداد قوائم المشتريات وفق خطة أسبوعية، وترتيب التنقل اليومي للمدرسة والأنشطة. فالشخص الذي يتولى إدارة هذه اللوجستيات يجد نفسه في حالة دائمة من التفكير واتخاذ القرارات، حتى أثناء عدم القيام بأي نشاط بدني، ويتضمن ذلك التفكير في الأسئلة اليومية المتكررة مثل:

ويرتبط هذا النمط بما يُعرف بـ«إرهاق اتخاذ القرار»، ويظهر هذا النوع من التعب الذهني عندما يُضطر الدماغ لاتخاذ عدد كبير من القرارات خلال اليوم؛ إذ يتعامل الدماغ مع كل قرار—مهما بدا بسيطًا كاختيار وجبة العشاء أو ترتيب الأولويات—بوصفه استهلاكًا من طاقته المحدودة، ومع تراكم القرارات دون فواصل كافية، يتراجع وضوح التفكير وتزداد احتمالات الخطأ ونفاذ الصبر، وقد يميل الفرد إلى تأجيل أو تأخير القيام بالمهام، أو اتخاذ قرارات سريعة وغير مدروسة فقط

44 Parents. (2023). Moving beyond the mental load. Parents.



ماذا سنأكل اليوم؟ ماذا يجب أن نشترى؟
متى يحين موعد زيارة الطبيب؟ هل أتم
الأطفال واجباتهم؟ هل تبقى مكونات
كافية في الثلاجة؟ هل ينبغي غسل
الملابس اليوم أم غداً؟

لإنهاء الموقف وتخفيف الضغط⁴⁵.

وهذا المفهوم العلمي يفسر لنا مشهداً يتكرر في حياتنا كثيراً، وهو لماذا قد تشعر النساء بإنهاك شديد في نهاية يوم لم تقم فيه بأي عمل جسدي شاق؛ فإدارة الوجبات، ومتابعة دراسة الأبناء، وتنظيم المواعيد، وتذكّر الأدوية، والتأكد من توفر الاحتياجات المنزلية تتطلب عشرات القرارات الصغيرة غير الملحوظة، لكنها تستنزف الطاقة المعرفية للنساء. ولتحقيق مشاركة فعلية وعادلة، لا يكفي توزيع المهام الجسدية فقط، بل يجب أيضاً توزيع العبء الذهني المرتبط بها، ويتم ذلك من خلال خطوتين أساسيتين:

1. فهم وتحديد المهام الذهنية داخل المنزل: عبر كتابتها بوضوح، ويتم ذلك من خلال إعداد قائمة، أو خريطة ذهنية تُظهر المهام التي تتطلب تفكيراً أو متابعة، وليس تنفيذاً فقط. على سبيل المثال: ما الذي يجب شراؤه؟ متى يجب دفع الفواتير؟ ما موعد صيانة المكيف القادم؟ ماذا سنأكل هذا الأسبوع؟

2. استخدام أدوات مشتركة لتتبع التخطيط والتنفيذ: استخدام أدوات مشتركة تساعد على رؤية دورة المهمة كاملة، ابتداءً من مرحلة التخطيط الذهني وانتهاءً بالتنفيذ، وعندما تصبح المهام مرئية وموثقة، يصبح توزيعها أسهل وأكثر عدالة، ويمكن الاستعانة بقوائم المهام المشتركة، جدول أسبوعي للواجبات، أو لوحة في المطبخ تتضمن قائمة المشتريات والمهام، ويوضح الجدول (2) كيف يمكن ربط المهام الجسدية بمهارات الأسرة، وكيفية تفويض المهام الذهنية منها بطريقة عادلة وفعّالة.

الجدول (2): تقييم الجهد والمهارة لغرض التفويض الاستراتيجي

45 باوميستر، روي ف.، وتيرني، جون. (2023). قوة الإرادة: إعادة اكتشاف أعظم قوة بشرية (ترجمة: نبيل باسيلوس، وجورج نبيل). آفاق للنشر والتوزيع.

فئة المهمة	أمثلة على التنفيذ الجسدي	الجهد والتكرار	نصيحة التفويض (مطابقة المهارات)	العبء الذهني المرتبط بها
الرعاية الغذائية	إعداد الوجبات غسل الأطباق	يومي متوسط إلى عالٍ	تحديد مسؤولية وجبة رئيسية يوميًا أو التناوب الأسبوعي	تخطيط الوجبات، وشراء المكونات، وتتبع المخزون الغذائي
النظافة الروتينية	تنظيف الأرضيات كي الملابس	دوري عالٍ	توزيع المهام حسب الوقت المتاح لكل طرف	تتبع مخزون المنظفات، وتحديد مواعيد التنظيف العميق
صيانة الممتلكات	تغيير فلاتر المكيف غسل السيارة	غير روتيني متوسط	غالبًا تفويض للرجل أو لمن يمتلك المهارة الفنية	تتبع مواعيد الصيانة، فحص سلامة الأجهزة
التنظيم الداخلي	ترتيب الأدراج تنظيف المفروشات	متقطع متوسط	العمل الجماعي أو التناوب الشهري	وضع أهداف تنظيمية والمتابعة الدورية (Check-ins)

3.1.2. مهام الرعاية والدعم العاطفي (Emotional Labour)

تعزز مهام الرعاية والدعم العاطفي الشعور بالأمان والانتماء والتقبل لدى أفراد الأسرة، **ويقصد بمهام الرعاية والدعم العاطفي: الجهد الذي يبذله الفرد لإدارة مشاعره، ومشاعر الآخرين، والحفاظ على جو عاطفي هادئ ومتوازن داخل المنزل، وتتطلب هذه العملية كبت التوتر والتعامل مع الضغوط اليومية دون نقلها إلى باقي أفراد الأسرة على النحو التالي:**

- « **أولاً: تنظيم المشاعر الذاتية:** يحدث هذا النوع من الجهد العاطفي عندما يحاول أحد أفراد الأسرة -غالبًا النساء- السيطرة على مشاعره الشخصية، من خلال كبت مشاعر الغضب أو الإحباط، وإظهار الهدوء حتى لو كان الشخص متعبًا أو مستنزفًا عاطفيًا، والابتسام أو استخدام كلمات لطيفة لإخفاء التوتر والضغوطات التي يمر بها، وبالتالي إن تنظيم تلك المشاعر يمنع انتقال القلق والتوتر من الآباء إلى الأبناء، ويساعد في خلق جو آمن نفسيًا داخل الأسرة، لكن عندما يقوم شخص واحد بهذا الدور طوال الوقت، فإنه يصاب بالإرهاق العاطفي وارتفاع الضغط النفسي⁴⁶.
- « **ثانيًا: إدارة مشاعر الآخرين:** يشير مفهوم العمل العاطفي إلى الإدارة الاستباقية للانفعالات والاحتياجات النفسية داخل الأسرة، وهو عبء غير مرئي تتحمله النساء بنسبة مرتفعة، ويتضمن هذا الدور تهدئة الطفل عند الغضب أو الخوف، محاولة استيعاب ضغوط الزوج أو التخفيف عنه، والتنبؤ بمصادر التوتر المنزلي ومعالجتها، مما يمثل سبباً رئيساً للاستنزاف الذهني؛ وهو ما أكدته نتائج مؤشر العائلة الحديثة⁴⁷.

46 قسامي، نايفة. (2019). سيكولوجية الطفل: النمو النفسي والاجتماعي في ضوء العلوم العصبية والتربوية. عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

47 Bright Horizons Family Solutions. (2017). Modern Family Index 2017.

مؤشر العائلة الحديثة



تشعر الأمهات بالاحتراق النفسي بسبب ثقل المسؤوليات، وهو ما يفسر الشعور بالتعب حتى في أوقات الراحة

52%



تشعر الأمهات أن مسؤوليتهن هي البقاء على اطلاع دائم بجداول الأطفال ومواعيدهم

72%



صرحت الأمهات العاملات بأنهن يتحملن المسؤولية الكاملة عن إدارة المنزل والأسرة (الععب الذهني واللوجستي)

86%

أمثلة رئيسية لمهام الرعاية العاطفية داخل الأسرة:

يتجاوز دعم الأبناء تلبية الاحتياجات الأساسية والمتابعة الأكاديمية ليشمل الأبعاد النفسية والوجدانية كاستثمار طويل الأمد، حيث تشير دراسات علم النفس التربوي إلى أن الدعم العاطفي للأبناء يوازي في أهميته الغذاء والسكن، بوصفه ركيزة لبناء الأمان النفسي، وتطوير الهوية الذاتية، وتعزيز الدافعية للتعلم، من أبرزها⁴⁸:

« **الاستماع الفعال وتوفير مساحة آمنة للتعبير:** أن قدرة الطفل على مشاركة مشاعره دون خوف ترتبط مباشرة بانخفاض مستويات القلق وتحسن الأداء الأكاديمي.

« **تعزيز الكفاءة الذاتية:** يُظهر الأطفال الذين يتلقون تعزيزًا إيجابيًا استعدادًا أعلى للمبادرة وحل المشكلات.

« **بناء مهارات التفاعل الاجتماعي:** من خلال التوجيه، وتعليم مهارات الاتصال والتواصل.

« **المتابعة الأكاديمية التشاركية والداعمة:** تحويل الرقابة الدراسية التقليدية إلى مشاركة تفاعلية تعزز الانضباط الذاتي وتزيد التحصيل الدراسي.

« **تنظيم الروتين والانضباط العاطفي:** يساهم الروتين المتوازن في تقليل التوتر لدى الطفل وتعزيز شعوره بالاستقرار العاطفي.

2.2. أنموذج الشراكة (The Partnership Model)

يُعدّ أنموذج الشراكة من أبرز التحولات المفاهيمية في الدراسات الحديثة، إذ ينظر إلى الأسرة بوصفها كيانًا تعاونيًا لا هرميًا، ويرتكز هذا النموذج على مساواة قيمة الوقت والجهد العاطفي والجسدي والفكري، وفي هذا النموذج يعمل الزوجان كقائدين متشاركين، بحيث يتحمل كل طرف مسؤوليات محددة يديرها باستقلالية دون اعتماد دائم على التوجيه أو التذكير، كما يُفهم العدل هنا بوصفه توزيعًا منصفًا ومرنًا للأدوار وفق القدرات والوقت والظروف الصحية والمهنية وحجم الجهد داخل الأسرة وخارجها، لا بوصفه مساواة عددية جامدة (50/50)، ويتحقق عندما يتوازن العبء الكلي حتى مع اختلاف نوع المهام أو مدتها.

مثال تطبيقي:

في أسرة يعمل فيها أحمد بدوام طويل خارج المنزل، بينما تعمل عائشة بدوام أقصر، قد لا يكون التقسيم العددي المتساوي للمهام واقعيًا، لذلك يفترض أنموذج الشراكة العادلة توزيعًا وظيفيًا ثابتًا للمسؤوليات؛ بحيث يتولى أحمد مهام محددة ومستقرة مثل متابعة شؤون المدرسة أو إعداد الإفطار يوميًا، بينما تتولى عائشة مهامًا أخرى كتنظيم شؤون المنزل أو متابعة المواعيد الطبية. وعند تغير الظروف—كمريض أحدهما أو زيادة ساعات العمل—يُعاد توزيع الأدوار بمرونة وفق القدرة والوقت المتاح، دون لوم أو شعور بالتقصير، بذلك يتحول العمل الأسري من مساعدة عند الحاجة إلى منظومة مسؤوليات متكاملة.

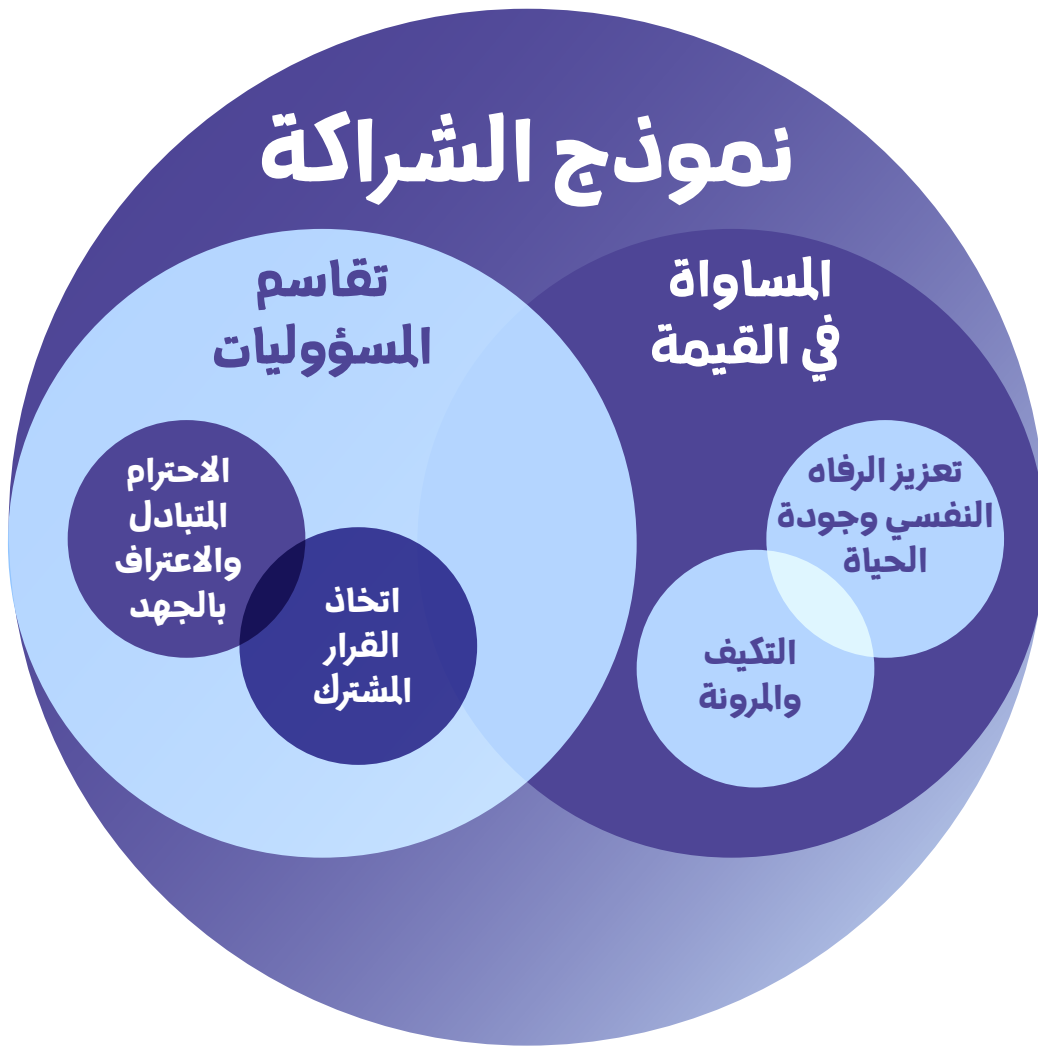
وينظر إلى أنموذج الشراكة بوصفه إطارًا شاملًا لإدارة الحياة الأسرية يقوم على الحوار والتفاوض المنصف والاحترام المتبادل وتقاسم المسؤوليات تجاه الأبناء والمنزل والرفاه النفسي. ما يجعله مدخلًا مناسبًا لتعليم الأجيال الشابة معنى التعاون الفعلي داخل الأسرة. وفيما يلي المبادئ الأساسية للنموذج كما تطرحها النظريات السلوكية المعاصرة:

1.2.2. المساواة في القيمة والوقت:

يقوم أنموذج الشراكة على فكرة أن ما ينجز داخل البيت لا يقل قيمةً عما ينجز خارجه؛ فالأدوار الإنتاجية والرعاية متكافئة في الأهمية والأثر، والجهد العاطفي والجسدي والذهني يُقدَّر بالقيمة نفسها مهما كان مكان أدائه. لذلك لا يُنظر إلى العمل المنزلي أو رعاية الأطفال بوصفهما عملاً ثانويًا أو مساعدة، بل مسؤوليات أساسية تحفظ استقرار الأسرة. ويترتب على ذلك الاعتراف بأن وقت الزوجين متساوٍ في القيمة، فلا تُمنح أولوية تلقائية لوقت من يعمل خارج المنزل على حساب وقت من يتحمل أعمال الرعاية، كما يؤكد المبدأ أن ساعة الراحة وساعة التعب تؤثران بالطريقة نفسها على الصحة النفسية والجسدية لدى الطرفين، ما يحثّ من الاستنزاف غير العادل عندما يُحمّل أحدهما الأعباء اليومية باستمرار بينما يحصل الآخر على راحة شبه دائمة⁴⁹.

49 Gottman, J., & Silver, N. (2015). *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*. Harmony Books.

نموذج الشراكة القائمة على المساواة في القيمة⁵⁰



2.2.2. تقاسم المسؤوليات:

يرتكز نموذج الشراكة على توزيع عملي للمسؤوليات وفق الوقت والمهارات والظروف اليومية، بحيث يشمل المهام الجسدية والذهنية والعاطفية ضمن منظومة متكاملة، وتُشير المقاربات المعاصرة للعلاقات الأسرية إلى أن الزواج الأكثر استقرارًا يُبنى كشراكة استراتيجية طويلة المدى تقوم على التعاون والتكامل لتحقيق أهداف مشتركة، مع قدرٍ عالٍ من المرونة وتبادل الأدوار؛ إذ يستطيع أي من الزوجين تولي مسؤوليات الأسرة عند طارئ صحي أو ضغط مهني، بما يحافظ على انتظام الحياة اليومية واستمرارية وظائف الأسرة، ويتقاطع هذا الفهم الحديث للزواج مع تصورات ثقافية ودينية، حيث يُنظر إلى الزواج بوصفه علاقة مودة ورحمة، تقوم على التعاون والتشاور وتحمل المسؤولية المشتركة ويعكس هذا التقاطع أن مفهوم الشراكة في الزواج ليس مستحدثًا، بل هو امتداد إنساني وقيمي لمبادئ أصيلة تعزز الاستقرار الأسري.

50 أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2021). الإرشاد الزواجي الأسري. دار الشروق للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.

تجربة اجتماعية:

لغرض الإيضاح التطبيقي، يمكن مشاهدة الفيديو بوصفه تجربة اجتماعية ميدانية ضمن الحملة الإقليمية «إيد بإيد (Hand in Hand)» التي أطلقتها هيئة الأمم المتحدة للمرأة، ويعرض مشاهد واقعية من داخل منازل أسر عربية في مصر والأردن والمغرب. يعتمد الفيديو على أزواج يشاركون أمام الكاميرا في تحدّ تطبيقي لتبادل الأدوار وتنفيذ مهام الرعاية والعمل المنزلي—مثل العناية بالأطفال أو متابعة التفاصيل المنزلية—بهدف رصد مستوى تقاسم المسؤوليات كما يحدث في الحياة اليومية، وتبرز هذه المقاربة الفجوة بين التصورات المعلنة والممارسة الفعلية، وتوضح كيف يمكن للتجربة المباشرة أن تعزز التقدير المتبادل، وتبني إحساساً أكبر بالدعم داخل الأسرة.



انقر على الصورة لمشاهدة الفيديو⁵¹



51 UN Women Arabic. (n.d.). A social experiment: Families from Egypt, Jordan & Morocco share home & childcare responsibilities [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=RQvOW2HENVo>

3.2.2. اتخاذ القرار المشترك:

يسهم اتخاذ القرار المشترك في تعزيز التمكين والمشاركة الفاعلة داخل الأسرة، وينقل العلاقة من نمط «المدير والمساعد» إلى شراكة متكافئة قائمة على الحوار والتفاهم. ويشمل ذلك الاتفاق المشترك على القضايا اليومية مثل إدارة الميزانية، وتنظيم شؤون الأبناء، واتخاذ قرارات الشراء أو التعليم. وتؤكد الدراسات أن الأسر التي تعتمد هذا الأسلوب تتمتع بعلاقات أكثر استقرارًا ورضا، لأن كل فرد يشعر بأن رأيه مسموع، وأنه جزء من فريق متعاون.

4.2.2. الاحترام المتبادل والاعتراف بالجهد:

يتجاوز الاحترام في نموذج الشراكة حدود المعاملة اللطيفة ليشمل الاعتراف بالعمل المرئي وغير المرئي، وخاصة أعمال الرعاية اليومية، فبينما تمثل المساواة في القيمة القناعة الفكرية بأن جميع الأدوار متكافئة في الأهمية، يُعدّ الاعتراف بالجهد التطبيق العملي لهذه القناعة عبر التعبير الصريح عن التقدير والامتنان، كما ويسهم هذا الاعتراف في تعزيز الترابط العاطفي، ومنع الشعور بعدم العدالة أو التهميش، ويجعل كل طرف يشعر بأن جهوده مقدّرة ومعتبرة داخل الأسرة.

5.2.2. التكيف والمرونة:

تعتمد الشراكة الأسرية على قدر عالٍ من المرونة في توزيع الأدوار، بما يسمح بإعادة تنظيم المسؤوليات وفق متغيرات الحياة مثل العمل، أو المرض، أو قدوم طفل جديد، وتُسهم هذه المرونة في تجنب الجمود والضغط النفسي، حيث تتراجع المهام بشكل دوري بما يتناسب مع الوقت والقدرة المتاحة لكل طرف، ويعزز هذا النهج استمرارية التوازن داخل الأسرة، ويؤكد أن المسؤوليات ليست ثابتة أو مرتبطة بأدوار ثقافية محددة، بل تتغير وفق الظروف الواقعية.

6.2.2. تعزيز الرفاه النفسي وجودة الحياة:

يمثل تعزيز الصحة النفسية وجودة الحياة الناتج النهائي لنموذج الشراكة، إذ يسهم تقاسم الأعباء المادية والعاطفية والذهنية في تقليل الضغط والإرهاق، ويحدّ من شعور أحد الطرفين بالاستنزاف، كما يؤدي هذا التوازن إلى خفض النزاعات، وتحسين التواصل، وتعزيز الشعور بالأمان الأسري، مما يخلق بيئة داعمة للأطفال، ويجعل نموذج الشراكة إطارًا فعالًا لتحقيق الاستقرار الأسري وجودة الحياة بشكل شامل.

مثال تطبيقي لتعزيز الرفاه النفسي وجودة الحياة من خلال الشراكة العادلة

يبين الجدول (3) التوزيع الزمني لإجمالي وقت العمل اليومي لكل من المرأة والرجل في أسرة تعمل فيها المرأة خارج المنزل بدوام كامل، وذلك قبل تبني نموذج الشراكة العادلة في تقاسم الأدوار والمسؤوليات، ويظهر الجدول كيف يتضاعف عبء العمل الواقع على المرأة نتيجة الجمع بين العمل الإنتاجي والعمل الرعائي غير المدفوع داخل المنزل، في مقابل محدودية مساهمة الرجل في المهام المنزلية والرعاية، ويساعد هذا العرض الزمني في توضيح الفجوة غير المرئية في توزيع الجهد والوقت بين الأفراد.

الجدول (3): إجمالي وقت العمل اليومي للمرأة والرجل في أسرة تعمل فيها الزوجة خارج المنزل قبل تبني نموذج الشراكة العادلة

المحور	المرأة	الرجل
العمل خارج المنزل	8 ساعات	8 ساعات
إعداد الطعام	ساعتان	–
تدريس الأطفال ومتابعة واجباتهم	2 ساعتان	–
تناول الطعام وتنظيم المطبخ: ساعتان	تناول الطعام: 1 ساعة	
مهام أخرى	مهام تنظيمية (تحضير لليوم التالي، ترتيب، متابعة احتياجات الأسرة): 1 ساعة	راحة / مشاهدة تلفاز: 2-3 ساعات
إجمالي وقت العمل اليومي	14 ساعة (8 ساعات عمل مدفوع + 6 ساعات عمل رعائي غير مدفوع)	8 ساعات فقط عمل مدفوع
النتيجة: فجوة زمنية مقدارها 6 ساعات عمل إضافية يوميًا على المرأة ← إرهاق جسدي ونفسي، وتوتر، وشعور بعدم العدالة، وانخفاض الرفاه النفسي		

في حين يوضح الجدول (4) أثر تبني نموذج الشراكة العادلة في إعادة توزيع الأدوار والمسؤوليات داخل الأسرة بشكل أكثر توازنًا بين الزوجين، ويبين كيف يساهم هذا النموذج في تقليص الفجوة الزمنية في العمل اليومي.

الجدول (4): إجمالي وقت العمل اليومي للمرأة والرجل في أسرة تعمل فيها الزوجة خارج المنزل بعد تبني نموذج الشراكة العادلة

المحور	المرأة	الرجل
العمل خارج المنزل	8 ساعات	8 ساعات
أعمال منزلية ورعاية	3 ساعات (إعداد طعام 1 ساعة، تدريس 1 ساعة، تنظيم 1 ساعة)	3 ساعات (إعداد طعام 1 ساعة، تدريس 1 ساعة، تنظيم 1 ساعة)
إجمالي وقت العمل اليومي	11 ساعة	11 ساعة

النتيجة: تنخفض ساعات العمل غير المدفوع عن المرأة، وتُغلق الفجوة الزمنية بين الزوجين، ما يساهم في تقليل الاستنزاف النفسي، وتعزيز الرفاه النفسي، وجودة الحياة للأسرة بأكملها.

ثلاث ساعات من المسؤولية المشتركة يوميًا، قد تبدو وقتًا بسيطاً، لكنها تُحرر نفسية أمك أو اختك أو زوجتك من عبء الإرهاق الصامت، وتُعلم ابنتك أن التوازن واقع ممكن، فتزرع جيلاً كاملاً من النساء يملكن طاقة للإنتاج والازدهار في الحياة



3.2. المنهجية التطبيقية: ترجمة المهام المعقدة إلى عناصر عمل محددة

هل تساءلتم يوماً لماذا تنجح الشركات الكبرى وتفشل أخرى؟ السر يكمن في النظام والتخطيط. وباعتبار المنزل أهم مؤسسة في حياتنا، إدارته بالعاطفة وحدها أو بالجهد غير المنظم لم تعد تكفي في هذا العصر المتسارع، وهنا يأتي دور الأدوات الذكية لتقللنا من دائرة التكاليف إلى دائرة الاحترافية، مثل مصفوفة خطة العمل ونموذج RACI.

1.3.2. مصفوفة خطة العمل (Action Plan Matrix)⁵²

هي أداة تخطيط تُستخدم لتحويل مجموعة مهام إلى خطة تنفيذ واضحة، وهي تجيب عن سؤال: ماذا سنفعل ومتى وبأي موارد؟ عبر تنظيمها في جدول. في النظام التقليدي، يقوم شخص واحد (غالباً المرأة) بغالبية الأدوار الأسرية: الفكر، والمخطط، والمنفذ، والمراقب، أما باستخدام هذه المصفوفة، تتغير القواعد؛ يصبح العمل المنزلي والرعاي معادلة واضحة وعادلة، حيث يتم تفكيك تلك الكتلة الضخمة من المهام إلى:

« عناصر العمل: ما يجب عمله.

« الموارد المطلوبة: ما يلزم لتنفيذ المهمة (أدوات، وقت، طاقة).

« الأشخاص المسؤولون عن التنفيذ.

« الجدول الزمني (متى تنفذ المهمة؟): الموعد أو المدة المتوقعة لإتمام المهمة.

يُعتمد في هذا النموذج على تبديل الأدوار تلقائياً كل أسبوع أو شهر وفق جدول واضح ومتفق عليه مسبقاً، ما يحدّ من الحاجة إلى النقاش المتكرر أو التذكير المستمر، ويخفف العبء الذهني عن أفراد الأسرة.

الجدول (5): جدول المهام المنزلية بحسب مصفوفة خطة العمل

المهمة	الموارد/ الوقت	مسؤول التنفيذ	الوقت المتوقع
إعداد الإفطار	مكونات + 30 دقيقة	الأب	يومياً 7 صباحاً
تحضير الأطفال للمدرسة	تحضير الساندويشات + 30 دقيقة	الأم	يومياً 7:30 صباحاً
تحضير وجبة الغداء	مكونات + ساعتان	الأم	يومياً
تنظيف المطبخ	منظفات + 30 دقيقة	الأب	السبت 10 صباحاً
متابعة الأطفال في الدراسة	دفاتر وأقلام + 1 ساعة	الأب/ الأم	يومياً باستثناء العطل المدرسية
إعداد وجبة العشاء	مكونات + 1 ساعة	الأم	يومياً 6 مساءً
ترتيب ملابس الأطفال	45 دقيقة	الأطفال	بعد المدرسة

52 Project Management Institute. (2026). A guide to the Project Management Body of Knowledge (PMBOK® Guide) – Eighth edition and The standard for project management. Project Management Institute. <https://www.amazon.com/Guide-Project-Management-Knowledge-PMBOK%20AE/dp/1628258292/>

المهمة	الموارد/ الوقت	مسؤول التنفيذ	الوقت المتوقع
تنظيف الأسطح والأرضيات	منظفات + مكنسة + 45 دقيقة	الأبناء الكبار	يومية بالأسبوع
غسل الملابس وكيها	غسالة + 1 منظفات + مكواة + 3 ساعات	الأم	مرتين أسبوعيًا
كي الملابس	مكواة + 45 دقيقة	الأب	مرة أسبوعيًا
تنظيف الحمامات	منظفات + 30 دقيقة	الأم/ الأب	أربع مرات أسبوعيًا
تغيير الفرش وتنظيفها	وقت + 40 دقيقة	الأم والأطفال	مرة كل أسبوعين
تنظيف المفروشات والستائر	مكنسة / غسيل + 1.5 ساعة	الأب / الأم	مرة شهريًا
تنظيف وتنظيم الأدراج	وقت + 1 ساعة	جميع أفراد الأسرة	مرة شهريًا
العناية بالحيوانات الأليفة	طعام + 15 دقيقة	الأطفال	يوميًا
غسيل السيارة	ماء + أدوات + 30 دقيقة	الأب	مرة أسبوعيًا/ الجمعة 9 صباحًا
تنظيف فلاتر المكيفات	أدوات تنظيف، فلاتر جديدة + 30 دقيقة	الأب	مرة كل شهرين
رعاية الأطفال (استحمام....)	وقت + 1 ساعة	الأم والأب	يوميًا
الرعاية الجسدية لكبار السن/ ذوي الإعاقة	وقت + متابعة	الأب والأم	يوميًا/ حسب الحاجة
التخطيط المالي (تحديد مصاريف الطعام)	دفتر وقلم + تطبيق مالي + وقت + قائمة	الأب والأم	بداية كل شهر

2.3.2. مصفوفة RACI Matrix⁵³

هي أداة متخصصة تُستخدم لتوضيح الأدوار (في العمل والمنزل) والمسؤوليات لكل مهمة، وتمنع الازدواجية أو الغموض، حيث يصبح واضحًا من ينفذ، ومن يقرّر، ومن يُستشار ومن يُبلغ، وتجب عن سؤال: من مسؤول عن ماذا وكيف؟ ويكمن الهدف منها في منع جملة (ظننت أنك المسؤول)، وتوزيع العبء الذهني، وتوضيح القيادة والملكية، وتعزيز العدالة التنظيمية، وتعتبر مصفوفة RACI تنظيم للأدوار والمسؤوليات، كما في الجدول (6):

« **R – Responsible** : المسؤول عن التنفيذ المباشر للعمل.

« **A – Accountable** : صاحب المسؤولية النهائية عن إنجاز العمل وجودته.

« **C – Consulted** : الأطراف التي يُستشار رأيها أثناء التنفيذ.

« **I – Informed** : الأطراف التي تُبلغ بالنتائج والناتج دون أن تشارك مباشرة في اتخاذ القرار أو التنفيذ.

53 The Knowledge Academy. (n.d.). Responsibility assignment matrix. <https://www.theknowledgeacademy.com/blog/responsibility-assignment-matrix/>

الجدول (6): مثال تطبيقي باستخدام RACI

المهمة	R	A	C	I
تنظيف المطبخ	الأب	الأم	الأطفال	الجميع
إعداد العشاء	الأم	الأب	—	الأطفال
ترتيب ملابس الأطفال	الأطفال	أحد الوالدين	—	—

لكي تنجد المصفوفة، يجب أن نفهم دور (A) بوضوح: هو المسؤول عن النتيجة وليس مراقباً للمنقذ، حيث يبدأ (A) بتحديد المطلوب قبل البدء: ما معنى مطبخ نظيف؟ ما الوقت المطلوب للانتهاء؟ ثم يترك للمنقذ (R) حرية التنفيذ بطريقته دون تدخل مستمر، ويقدم ملاحظاته بعد الانتهاء وبأسلوب بناء للمرة القادمة. باختصار: (A) يحدد الهدف ويتأكد من تحقيقه، و(R) ينقذ.

مثال (تنظيف المطبخ):

الأب هو (R) لأنه ينظف، والأم هي (A) لأنها تتأكد في النهاية أن النتيجة مطابقة لما اتفقوا عليه، ويمكن للأطفال أن يكونوا (C) باقتراح تقسيم بسيط يساعدون فيه (من يجفف ومن يرتب)، ثم يُبلغ الجميع (I) بأن المطبخ أصبح جاهزاً بعد التدريب على مصفوفة RACI مهماً، حيث تُعد RACI استثماراً مزدوجاً يمنح الطالب مهارة إدارة مشاريع عالمية تدعم سيرته الذاتية بقدر ما تنظم حياته الأسرية، نافلة إياه من عقلية الهواة إلى الاحتراف، فهي ترسخ الفرق الجوهرية بين التنفيذ (R) والمسؤولية (A)، وتعالج جذور الخلافات عبر أدوات الاستشارة (C) والإبلاغ (I) لضمان تواصل فعال. بذلك، يمتلك الطالب أداة قيادية مستدامة، تضمن نجاحه في المشاركة الواعية في المنزل وكموظف محترف في سوق العمل، حيث يتدرب على أداة إدارة مشاريع معتمدة عالمياً تُستخدم في كبرى الشركات، ويمكن توظيفها في سيرته الذاتية، بخلاف النماذج المبسطة التي لا وزن لها في سوق العمل. ويقدم الفيديو التالي شرحاً مبسطاً لمصفوفة RACI:



انقر على الصورة لمشاهدة الفيديو



RACI
هي مصفوفة الصلاحيات

4.2. دور الرقمنة المنزلية (التكنولوجيا) في التنظيم الفعال

توفر التكنولوجيا أدوات قوية يمكنها تحويل العبء الذهني غير المرئي إلى مهام منظمة، ما يزيد من الكفاءة، كما تساعد الرقمنة المنزلية في جعل الخطة واضحة ومتاحة للجميع .

1.4.2. تطبيقات إدارة المهام المشتركة OurHome و Tody:

يمكن الاستعانة بتطبيقات تتبع المهام الروتينية التي توفر حلاً لرقمنة المهام وتوزيعها، مثل: تطبيقات OurHome و Tody وتساعد هذه التطبيقات بالتفصيل في:



1. **تعيين المهام والمسؤوليات:** حيث يتيح تطبيق OurHome تحديد من هو المسؤول عن أية مهمة، سواء كان شخصاً واحداً أو عدة أشخاص، ويمكن تعيين المهام على أساس التناوب .
2. **الجدولة والتذكير الآلي:** يمكن تحديد مواعيد نهائية، وإنشاء جداول زمنية للمهام المتكررة (مثل غسل الملابس أو تنظيف الحمام)، وإرسال تذكيرات آليه لضمان بقاء الجميع على اطلاع، مما يقلل العبء الذهني المتمثل في التذكّر.
3. **تتبع التقدم والتحفيز:** يمكن لأعضاء المنزل (بما في ذلك الأبناء) تسجيل الدخول للمطالبة بالنقاط والمكافآت، في حالة (OurHome) أو الرصيد التحفيزي في حالة (Tody)، ما يحول التنظيف إلى لعبة تنافسية محفزة .
4. **تحديد الأولوية:** يعمل تطبيق Tody على إدارة مهام التنظيف بالاعتماد على مؤشرات الحاجة الفعلية بدلاً من الالتزام بتواريخ ثابتة، ما يساعد على توجيه الجهد نحو المهام الأكثر إلحاحاً في الوقت المناسب. كما يتيح تطبيق OurHome تحديد أهداف واضحة ومهام محددة، بحيث يعرف الأفراد ما هو متوقع منهم، وما الذي يعملون على تحقيقه، بما يعزز التنظيم والالتزام داخل الأسرة.
5. **تنظيم التسوق:** يوفر تطبيق OurHome إمكانية إنشاء قوائم تسوّق منظّمة بحسب المتاجر أو الفئات، مع خاصية تتبّع المشتريات من خلال شريط تقدّم واضح، الأمر الذي يساعد على معرفة ما تم شراؤه، ويقلّل من نسيان المستلزمات الأساسية.





الوحدة الثالثة:

المكاسب الاقتصادية

والاجتماعية والنفسية

لعمل الرعاية غير المدفوع

كيف تُوزَّع مسؤوليات الرعاية داخل الأسرة؟ وماذا يترتب عندما تتحول الرعاية إلى مسؤولية أسرية تشاركية؟

إن التقاسم المنظم لمهام الرعاية يُعد مدخلًا تنمويًا ينعكس على جودة الحياة؛ إذ يدعم انتظام الحياة اليومية للوالدين وقدرتهما على الالتزام بالدراسة أو العمل، ويوفّر للأطفال بيئة أكثر استقرارًا تعزز نموهم النفسي والاجتماعي على النحو التالي:

1.3. مكاسب الرعاية الأسرية التشاركية على الأطفال:

تُعد الأسرة الإطار الأول الذي تتشكّل فيه شخصية الطفل، وتتطور قدراته النفسية والاجتماعية والمعرفية، ويؤدي نمط توزيع أدوار الرعاية الأسرية داخلها دورًا حاسمًا في هذا المسار، فعندما يتقاسم الوالدان مسؤوليات الرعاية بصورة تشاركية، يحصل الطفل على بيئة أكثر استقرارًا واتساقًا، تقوم على الاحتواء والتفاعل الإيجابي والدعم المستمر، بما يعزز ثقته بنفسه وقدرته على التكيف مع التحديات المستقبلية. وتشير الأدبيات التربوية والنفسية إلى أن الرعاية المستجيبة، التي تتضمن الحوار واللعب والاحتواء والانتباه لاحتياجات الطفل، تشكل أساسًا لنموه النفسي والاجتماعي منذ السنوات الأولى، وعندما تتوزع مهام الرعاية بين الوالدين، يقل الضغط الواقع على مقدم الرعاية الأساسي، فتراجع مستويات التوتر داخل المنزل، وتصبح القواعد أكثر ثباتًا ووضوحًا، ويزداد الوقت المخصص للتواصل⁵⁴. **على المستوى المعرفي**، يرتبط انخراط الوالدين معًا في الرعاية اليومية بنتائج أفضل في مجالات اللغة والانتباه وحل المشكلات، إذ يوفر التفاعل المتنوع بيئة غنية بالتحفيز العقلي، ويقلل الاعتماد على حلول رعاية متقطعة أو غير مستقرة⁵⁵. كما تسهم الرعاية الأسرية المشتركة في متابعة الشؤون المدرسية—كالواجبات والتواصل مع المعلمين وتنظيم وقت النوم والدراسة—في تعزيز انتظام العملية التعليمية وتقليل الإرباك الأسري، كما أن مشاركة الأب في شؤون المدرسة ترتبط بنتائج أفضل للطفل في القراءة والرياضيات حتى بعد أخذ مشاركة الأم بعين الاعتبار، وهذا يعني أن دور الأب ومشاركته أعباء الرعاية ليس تكرارًا بل إضافة نوعية ترفع فرص التعلم⁵⁶.

أما على مستوى الصحة النفسية، فتؤدي الرعاية التشاركية إلى تعزيز شعور الطفل بالأمان والانتماء، إذ يجد أكثر من مصدر للدعم والطمأنينة، ويكتسب الطفل من خلال هذا النمط مهارات تنظيم المشاعر والتعبير عنها بطرق صحية، بدل اللجوء إلى السلوك العدواني أو الانسحاب، كما أن انخفاض إنهاك الوالدين يحدّ من انتقال الضغوط النفسية إلى الطفل، ما يدعم نموه العاطفي المتوازن.

وفيما يتعلق بالصحة الجسدية، تشير الدراسات إلى أن مشاركة الأب في الرعاية تدعم ممارسات صحية إيجابية، كما وتحسّن صحة الطفل الجسدية عبر أربع حلقات واضحة ومتراصة⁵⁷:

- « **تعزز الرعاية المشتركة الأمان؛ عبر إشراف أكبر داخل المنزل وخارجه، ما يقلل الحوادث والإصابات التي تحدث عادة بسبب لحظة غياب أو إرهاق.**
- « **تُدعم الوقاية من خلال انتظام متابعة التطعيمات والفحوصات، وتقليل التأجيل والنسيان؛ لأن المسؤولية لا تقع على طرف واحد فقط.**
- « **تحسّن الرعاية العادات الصحية بتنظيم الوجبات، وتشجيع النشاط، وتقليل وقت الشاشة، وهذا يساعد الطفل على الحفاظ على وزن صحي، ويقلل السلوكيات المضرة بالصحة.**
- « **تساعد الرعاية التشاركية على نوم أكثر انتظامًا عبر تقسيم مهام الليل والروتين اليومي (حمام، قصة، تهدئة، إطفاء الأجهزة)، الذي يدعم المناعة والتركيز والطاقة خلال النهار.**

وعلى المستوى الاجتماعي، ينشأ الطفل في بيئة يرى فيها نموذجًا عمليًا للتعاون والاحترام المتبادل بين الوالدين، وهو ما يشكّل درسًا يوميًا في مهارات التواصل وحل النزاعات وبناء العلاقات الصحية، كما يتعلم الطفل من خلال الملاحظة كيف يعبر عن نفسه باحترام، وكيف يصغي للآخرين، وكيف يفاوض على القواعد، الأمر الذي ينعكس إيجابًا على سلوكه الاجتماعي.

54 مبادرة الشرق الأوسط للتعليم المهني (MEPLI). (2023). *قضية المشاركة الأسرية والجمعية القوية في المدارس*. كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة هارفارد
55 World Alliance for Breastfeeding Action. (2019). Empower parents, enable breastfeeding (Action folder - Arabic version). https://worldbreastfeedingweek.org/2019/wpcontent/uploads/2019/06/a_folder_arabic_2019_tri.pdf

56 مركز التحكيم والوساطة بالناظور (CAMN). (2025). *دور التربية الأسرية في بناء شخصية الأبناء وتعزيز استقرار الأسرة*

57 World Alliance for Breastfeeding Action. (2019). Empower parents, enable breastfeeding (Action folder - Arabic version). https://worldbreastfeedingweek.org/2019/wpcontent/uploads/2019/06/a_folder_arabic_2019_tri.pdf

2.3. مكاسب الرعاية الأسرية التشاركية على الوالدين:

تعني الرعاية الأسرية التشاركية أن الأم لا تعيش تحت ضغط «أنا وحدي»، وأن الأب لا يبقى على هامش الحياة اليومية للأطفال، بل يتحولان إلى فريق يوزع المهام ويتناوب ويتفاهم، وهو ما ينعكس على جودة العلاقة الزوجية وتماسك الأسرة..

على المستوى النفسي، تنعكس الرعاية الأسرية التشاركية على المناخ النفسي في المنزل، فتوزيع المهام يقلل الإحساس بأن أحد الطرفين يتحمل العبء وحده، ما يخفف مستويات التوتر المزمن والإرهاق العاطفي لدى الوالدين معًا، ويؤدي هذا النمط إلى تحسن جودة النوم والراحة النفسية، كما تعزز الرعاية المشتركة الشعور بالدعم المتبادل والإنصاف، ما يقوي الثقة بين الزوجين، ويحول الخلافات من صراع حول «من يتعب أكثر» إلى نقاش تنظيمي حول «كيف ندير حياتنا بشكل أفضل»، وهو ما يقلل حدة النزاعات الزوجية ويؤسس لتواصل أكثر هدوءًا واستقرارًا. وتُظهر الأدبيات النفسية أن مشاركة الأب في الرعاية لا تمثل مجرد مساعدة عملية، بل ترك أثرًا نفسيًا إيجابيًا عليه؛ إذ تعزز شعوره بالانتماء الأسري والرضا عن دوره الأبوي، وترفع تقديره لذاته، وتقلل الضغوط المرتبطة بالصورة التقليدية التي تختزل دور الرجل في الإنفاق فقط. وعلى النقيض، فإن اقتصار الرعاية على أحد الوالدين ينعكس على الطرف الأقل انخراطًا، إذ لا يؤدي إلى ضعف مهاراته العاطفية داخل الأسرة، وانخفاض مرونته النفسية في مواجهة الأزمات، وفقدان العلاقة مع الأطفال فحسب، بل ينتج عنه أيضًا انتقال العبء اليومي عمليًا إلى الطرف الآخر. وفي كثير من السياقات، تتحمل النساء هذا العبء بصورة مضاعفة بفعل الأعراف الاجتماعية التي تفرض عليهن صورة الأم المثالية والعاملة المثالية في آن واحد، ما يقود إلى شعور متكرر بالذنب والضغط الداخلي؛ إذ مهما بذلت المرأة من جهد تشعر أنها قصّرت في جانب ما. ومع تراكم العمل المنزلي والرعايى والعمل العاطفي غير المرئي (تهدئة الجميع، امتصاص التوتر، الحفاظ على الانسجام الأسري)، يزداد خطر الاحتراق النفسي والاستنزاف العاطفي، وتشير دراسات الصحة النفسية إلى أن التوزيع غير المتوازن للعمل غير المدفوع يرتبط بارتفاع معدلات القلق والاكتئاب والأعراض النفسجسدية، خاصة مع الضغوط الاقتصادية والاجتماعية لدى النساء⁵⁸. من جهة أخرى، تؤكد تقارير منظمة الصحة العالمية (WHO) ⁵⁹ أن المعايير التقليدية المتعلقة بالأدوار الاجتماعية للرجل، والقائمة على كتمان المشاعر، والعمل المفرط، وإنكار الحاجة للدعم النفسي الاجتماعي، ترتبط بارتفاع مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرابين، وارتفاع ضغط الدم، والقلق، والاكتئاب، وهذا يعني أن الضغط المستمر على الرجل ليس دليل قوة، بل عامل خطر صحي حقيقي. وفي هذا السياق، تصبح الرعاية المشتركة أداة وقائية للصحة النفسية والجسدية للرجل؛ فالمشاركة في الرعاية تعزز التعبير الصحي عن المشاعر، وتقلل السلوكيات الخطرة المرتبطة بالضغط.

على المستوى الاجتماعي، إن تحول العلاقة بين الوالدين إلى ثقافة تعاون يومية يُعدّ أحد أبرز مخرجات الرعاية الأسرية التشاركية، ويتمثل أول هذه المكاسب في تحسّن جودة التواصل بين الزوجين، حيث يصبح التخطيط للحياة اليومية أكثر تنظيماً، وتحدد الأولويات بصورة واضحة، ما يعزز مهارات طلب المساعدة وتقديمها بمرونة واحترام. ومع الوقت، يتطور نمط حلّ المشكلات داخل الأسرة ليصبح أقل حدة وأكثر عقلانية، فتقصر مدة النقاشات، وتزداد القدرة على التفاوض واتخاذ القرارات المشتركة المتعلقة بالروتين اليومي مثل النوم، والدراسة، واستخدام الشاشات، وتنظيم الميزانية. ويتمثل المكسب الثاني في تعزيز الثقة والاحترام المتبادل داخل العلاقة الزوجية؛ إذ تعكس المشاركة الفعلية رسالة ضمنية مفادها «أنا أقدر جهدك وأراك شريكاً حقيقياً»، ويؤدي هذا الإحساس إلى تراجع مشاعر الظلم واللوم، وانخفاض التوتر والحساسية المتبادلة، بما يعزز استقرار العلاقة الزوجية ويحولها من ساحة صراع حول الأعباء إلى مساحة دعم وتقدير متبادل. كما تسهم الرعاية المشتركة في بناء هوية أسرية متماسكة، ترى نفسها كفريق متكامل لا كطرف مُنهك وآخر متفرج، وينعكس ذلك إيجاباً على المناخ العام داخل المنزل من حيث الهدوء وجودة الحوار.

ويمتد أثر هذا التماسك إلى العلاقات مع العائلة الممتدة والمحيط الاجتماعي، إذ تصبح القرارات الأسرية أكثر وضوحاً واتساقاً، ويقل الاحتكاك الناتج عن اختلاف التوقعات أو التدخلات الخارجية، كما يتيح هذا النمط للنساء مساحة أكبر للاندماج الاجتماعي والمهني دون شعور دائم بالذنب، في حين يكتسب الرجال حضوراً أوسع في الحياة اليومية للأطفال والمدرسة والمجتمع، بما يعزز دوره الاجتماعي ويمنحه علاقة أكثر قرباً مع شبكة الأسرة واحتياجاتها، وفي النهاية يؤدي هذا

58 World Health Organization. (2018). WHO guidelines on mental health and gender. WHO.

59 World Health Organization (2022). WHO Reports on Masculinity & Health, 2018-2022

النموذج التشاركي إلى تقديم نمذجة إيجابية للأطفال، حيث يتعلمون عملياً أن الشراكة مسؤولية مشتركة وليست أوامر أو تنازلات.

على المستوى الاقتصادي للأسرة، تمثل الرعاية المشتركة عاملاً حاسماً لجعل العمل المدفوع خياراً قابلاً للاستمرار، لأنها توفر تنظيمًا يوميًا ثابتًا يقلل تعثر الالتزام بالوظيفة بسبب مسؤوليات الرعاية، حيث يتيح هذا التقاسم للأُم هامشًا زمنيًا مستقرًا يمكنها من الالتحاق بسوق العمل أو الاستمرار فيه دون انقطاع متكرر، وتكمن أهمية هذا الاستقرار في أن العمل يتطلب التزامًا يوميًا، وساعات حضور منتظمة، وقدرة ذهنية وجسدية مستمرة، وهي شروط تصبح هشة عندما تتحمل جهة واحدة مسؤولية الرعاية الأسرية. ويؤدي تنوع مصادر الدخل إلى تقليل الهشاشة المالية وتقاسم المخاطر، إذ تصبح الأسرة أقل عرضة للصدمات الاقتصادية كفقْدان الوظيفة أو انخفاض الدخل، غير أن زيادة الدخل وحدها لا تعني بالضرورة تحسُّن جودة الحياة؛ ففي كثير من الحالات، تعمل النساء دون تغيير نظام الرعاية، فيدخلن في دوامة العبء المزدوج المتمثل في العمل خارج المنزل والعمل داخله، ما يقود إلى إرهاق مزمن وتوتر مستمر وقد ينتهي بالانسحاب من سوق العمل. لذلك، لا يتحقق الأثر الإيجابي للدخل إلا عندما يأتي ضمن نظام رعاية أسرية تشاركية يضمن الاستقرار النفسي والتنظيم اليومي.

ومن المكاسب الاقتصادية الجوهرية أيضًا تقليل تكلفة الانقطاع عن العمل، وهي تكلفة غير مباشرة لكنها تستنزف سنوات من العمر المهني للأسرة، فالانقطاع أو العمل المتقطع يؤدي إلى خسارة فرص الترقّي والتدريب والخبرة، ويخفض الدخل طويل الأمد، كما وتعمل الرعاية المشتركة هنا كآلية حماية للمسار المهني، بحيث يتحول العمل إلى مسار تراكمي مستدام بدل تجربة مؤقتة تتوقف عند أول ضغط أسري. كما تسهم الرعاية المشتركة في خفض الهدر المالي الناتج عن الأزمات المنزلية المفاجئة، إذ تساهم في توفير نظام مناوئة تشاركية داخل الأسرة لمواجهة الطوارئ دون تعطيل حياة الأسرة بالكامل، ويؤدي ذلك إلى تقليل خسائر الدخل والحد من القرارات الارتجالية المكلفة، مثل الاستعانة بخدمات طارئة مرتفعة الكلفة أو التغيب المتكرر عن العمل.

وتبرز فائدة إضافية تتمثل في تحسين إدارة الإنفاق الأسري، حيث يرتبط التخطيط المالي بوجود وقت وطاقّة للتنظيم، فكثير من الأسر لا تُنفق كثيرًا لأنها تحب الصرف، بل لأنها تعيش تحت ضغط رعاية غير متوازنة يجعل اليوم يمضي برّدات فعل لا بخطة مدروسة، وبغياب التخطيط، تصبح الخيارات السريعة هي القاعدة... وهي غالبًا الأكثر كلفة، مثل الاعتماد المتكرر على الطعام الجاهز، أو وسائل النقل المكلفة، أو شراء الخدمات بشكل مفاجئ، وهذه الأمثلة ليست أخطاءً شخصية، بل نتيجة منطقية لفكرة واحدة وهي: أن فقر الوقت يؤدي إلى استنزاف المال، وهنا تظهر قيمة الرعاية المشتركة؛ فهي لا تُضيف مالاً مباشرة، لكنها تُعيد تنظيم الحياة بحيث يصبح المال أقل هدرًا، وعندما تتوزع المسؤوليات، يصبح ممكنًا اعتماد ممارسات بسيطة لكنها فعالة اقتصاديًا، كإعداد الوجبات مسبقًا، وتنظيم المواعيد، ووضع قوائم مشتريات أسبوعية، ما يقلل النفقات التراكمية ويعزز استقرار الميزانية⁶⁰.

على المستوى الاقتصادي للمجتمع، لا تُعدّ الرعاية المشتركة داخل الأسرة شأنًا منزليًا خاصًا، بل قرارًا اقتصاديًا ينعكس أثره على المجتمع بأكمله، فكما تتحسن كفاءة الاقتصاد عند توزيع الموارد بصورة عادلة، يتحسن أداء المجتمع عندما يُدار الوقت والمسؤوليات بشكل متوازن بين النساء والرجال، وعندما يتقاسم الطرفان مهام الرعاية، يتحول العمل غير المدفوع من عبء يستهلك طاقات النساء ويقيّد مشاركتهن، إلى مورد اجتماعي داعم للإنتاج والاستقرار والنمو. وتفاقم المشكلة بفعل العزل المهني الأفقي، حيث تتركز النساء في قطاعات محددة تُصنّف اجتماعيًا كأنها «أنثوية» مثل التعليم والصحة والعمل الاجتماعي، ويؤدي هذا النمط إلى تضيق الخيارات المهنية، وتكدّس المنافسة داخل قطاعات محدودة، وضعف فرص التدرج القيادي وارتفاع الأجور، ما يحرم الاقتصاد من تنوع المواهب، ويحدّ من فرص النمو المستقبلي.

من جهة أخرى، يمثل عمل الرعاية غير مدفوع الأجر البنية التحتية الصامتة للمجتمع، فرغم غيابه عن حسابات الناتج المحلي الإجمالي، فإن جزءًا كبيرًا من الإنتاج الاجتماعي يحدث داخل المنازل عبر رعاية الأطفال والمرضى وكبار السن وتنظيم الحياة اليومية، وتُظهر مسوحات استخدام الوقت عالميًا أن النساء يقمن بهذا العمل بمعدل يتراوح بين ضعفين إلى عشرة أضعاف مقارنة بالرجال، وتُقدّر قيمته النقدية بما يعادل 10% إلى 40% من الناتج المحلي الإجمالي لو تم احتسابه وفق أجور السوق⁶¹.

60 المبادرة العربية للإصلاح. (2024) العمل الرعائي: حاجزًا أمام الحماية الاجتماعية الشاملة للنساء في الأردن. بيروت

61 International Labour Office. (2019). Care work and care jobs for the future of decent work. International Labour Organization.

قضية للنقاش:

إذا اضطرت امرأة للتوقف عن العمل لعدة سنوات بسبب أعباء الرعاية، ثم واجهت الأسرة ظرفًا مفاجئًا مثل طلاق أو مرض أو فقدان مصدر الدخل، فما خطتها الواقعية؟ كيف ستؤمن احتياجاتها واحتياجات أطفالها إذا كانت مهاراتها قد تراجعت، وخبرتها توقفت، وفرص العودة أصبحت أصعب؟ وأين ستكون شبكة الأمان حينها: في اعتماد كامل على الآخرين، أم في مسار مهني حافظت عليه ولو بشكل تدريجي؟

الخطوة الواقعية في هذا السيناريو تبدأ من حقيقة بسيطة:

الظروف قد تتغير بسرعة، والاعتماد على مصدر واحد للدخل يجعل الأسرة هشة، فإذا توقفت المرأة سنوات عن العمل، ثم واجهت طلاقًا أو مرضًا أو فقدان دخل، فسيكون أمامها غالبًا طريقان، والفرق بينهما يصنعه فقط الاستمرار المهني: إذا كانت المرأة قد حافظت على مسار مهني، حتى لو كان جزئيًا، فشبكة الأمان تكون واضحة، والخبرة لم تنقطع تمامًا، والمهارات لم تتآكل، والعلاقات المهنية يمكن الرجوع إليها، وستكون الثقة أكبر في القدرة على العودة، وعندها يصبح تأمين الاحتياجات ليس حلمًا بعيدًا، بل خطة قابلة للتنفيذ: عمل بدوام جزئي ثم كامل، وتدريب قصير لتحديث المهارات. أما إذا كانت قد ابتعدت بالكامل، فالمشكلة لن تكون فقط في غياب الدخل، بل في صعوبة العودة: تخيلوا سوق عمل يتحرك بسرعة، والوظائف تتطلب خبرة حديثة، والمنافسة أعلى، والالتزامات الرعائية قد تبقى كما هي، في هذه الحالة تصبح الخيارات أضيق، والضغط أعلى، ويزداد احتمال الاعتماد على الآخرين أو على مساعدات لا تضمن استقرارًا.

الرسالة هنا ليست اعلمي بأي ثمن، بل اعلمي بذكاء وبطريقة قابلة للاستمرار، حافظي على حضور مهني ولو بسيط، خبرة مستمرة، مهارة تتجدد، دخل وإن كان متدرجًا، وحقوق وحماية أفضل. ومع تقاسم الرعاية داخل المنزل، يتحول العمل من عبء إضافي إلى استثمار يحميك ويحمي أطفالك، ليس فقط اليوم، بل في اللحظة التي تختبر فيها الحياة قوة أي أسرة..... وهي لحظة الطوارئ.

في الختام، تُستعاد هنا فكرة أساسية مفادها: إن الأسرة ليست ساحة لأدوار ثابتة يؤديها طرف واحد، بل فضاء يمكن أن تُدار فيه الحياة اليومية بوصفها عملاً جماعيًا يقوم على التفاهم وتقاسم الوقت والجهد والمسؤوليات بوعي وإنصاف. وتُظهر مفاهيم الشراكة والعدالة في قيمة العمل داخل المنزل وخارجه، أن ما يبدو طبيعيًا في توزيع الأدوار ليس قدرًا نهائيًا، بل ترتيب قابل للمراجعة والتطوير، كما يتضح أن العدالة داخل الأسرة لا تعني تقسيمًا حاسبيًا جامدًا، بل توزيعًا مرئيًا يأخذ في الاعتبار ظروف كل فرد ووقته وقدرته، بحيث يكون العبء الكلي متوازنًا حتى لو اختلفت طبيعة المهام.

ومع الانتقال من الفكرة إلى الممارسة، يظهر أن التغيير لا يبدأ بقرارات كبيرة بقدر ما يبدأ بخطوات صغيرة قابلة للتكرار، وفي هذا السياق، تساعد أدوات تنظيمية بسيطة—مثل جداول المهام الأسبوعية، أو مصفوفة توزيع المسؤوليات، أو التطبيقات الرقمية—على تحويل هذا العمل غير المرئي إلى نظام واضح يحدد من يفعل، وماذا، ومتى، ويقلل الاعتماد على التذكير المستمر، ويجعل الجهد مرئيًا ومقدَّرًا لدى جميع أفراد الأسرة. ومع مرور الوقت، لا تبقى هذه الأدوات مجرد وسائل تنظيم، بل تتحول إلى طريقة تفكير تعيد بناء العلاقة الأسرية على أسس من الاحترام والاعتراف المتبادل.

وبهذا المعنى، فإن مستقبل العلاقات داخل الأسرة لا تحدده التقاليد وحدها، بل تصنعه الممارسة اليومية المتدرجة التي تقوم على الشراكة، وقد تكون ثلاث ساعات من المسؤولية المشتركة يوميًا كافية لتقليل الإرهاق الصامت، وتعزيز حضور الرجل، وتخفيف الضغط عن المرأة، وبناء بيئة ينشأ فيها الأبناء والبنات وهم يرون التعاون قيمة واقعية يمكن عيشها، لا مجرد شعار جميل.

