

أضواء البلاد

تصفحوا
العدد

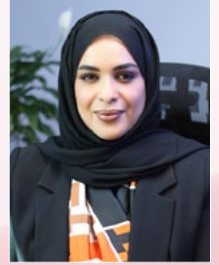


مها مفيز:
نمتلك ثقافة وطنية
تؤمن بالمرأة وقدرتها
على القيادة

نوف السويدي:
"بابكو إنرجيز" تطلق
حزمة محدثة من
السياسات الداعمة
للمرأة البحرينية



روضة العرادي:
المشروع الإصلاحي
مكّن المرأة من تقلد
المناصب القيادية



صفحة إلكترونية.. بحلة جديدة

يوم المرأة البحرينية 2024

المسيرة
شريك
جديد
بناء الدولة

بابكو إنرجيز

تهنئ كافة العاملات والمنتسبات في المجموعة
وشركاتها التابعة بمناسبة

يوم المرأة البحرينية

أضواء البلاد

ملحق اجتماعي شهري

"القيادة"

قصة نجاح نسجت بعزيمة المرأة البحرينية

نطل عليكم في عدد جديد من "أضواء"، يتزامن إصداره مع احتفالات البحرين بيوم المرأة البحرينية في الأول من ديسمبر من كل عام، إذ تحتفل المملكة بالمرأة البحرينية ودورها الريادي بمختلف مجالات الحياة، لاسيما القيادة، حيث أثبتت البحرينية على مدى العقود الماضية كفاءتها، وقدرتها على تجاوز التحديات؛ لتصبح شريكا أساسيا بمسيرة التنمية المستدامة التي تشهدها مملكتنا الحبيبة، فالمرأة البحرينية في القيادة ليست مجرد عنوان، بل هي قصة نجاح نسجتا بجهدنا وعزيمتها وإيمانها بأهمية دورها الريادي في المجتمع.

لذا، فإن عددنا الجديد سلط الضوء على أبرز الأسماء النسائية ممن يتبوأن المناصب القيادية بكرى الشركات والمؤسسات في القطاعين العام والخاص؛ للتعرف على أبرز ملامح قصصهن الملهمة لأجيال قادمة من النساء.

وبهذه المناسبة، وكعادة صحيفة "البلاد" وحرصها على أن تكون السباقة في مختلف المحافل والمبادرات، فقد انتهزت الصحيفة هذه المناسبة العزيرة على كل بحرينية؛ لتقديم هدية للمرأة البحرينية، وأطلقت صفحة المرأة الإلكترونية بحلة جديدة على موقع الصحيفة الإلكتروني، وتعكس هذه الخطوة حرص "البلاد" على تعزيز حضور المرأة البحرينية في الإعلام الرقمي، وتخصيص مساحة إلكترونية تبرز إنجازاتها وتسلط الضوء على بصمات المرأة البحرينية وقصص نجاحها الملهمة في القيادة والإبداع، فضلا عن أن هذه الخطوة تأتي في سياق التوجهات الحديثة لتعزيز المساواة وإبراز دور المرأة في جميع القطاعات، إذ تؤمن "البلاد" بأن للمرأة دورا حيويا في بناء المجتمع وتوجيه الأجيال القادمة نحو المستقبل الأفضل.

ولم تكتف الصحيفة بإطلاق الصفحة الإلكترونية فحسب، بل أدخلت تبويبا جديدا عاكسا للرسالة التي تحملها هذه الصفحة؛ ليكون منصة تواصل تفاعلية تمكن النساء البحرنيات من مشاركة تجاربهن وقصص نجاحهن، فضلا عن أن التبويب الجديد للصفحة يتضمن الالتزام بتقديم محتوى يعبر عن واقع المرأة البحرينية وإنجازاتها، عبر نافذة بصمة امرأة، وقصص نجاح، التي تعرض السيرة الذاتية لكل امرأة بحرينية لها بصمة واضحة في المجتمع البحريني، كما يراعي التبويب الجديد احتياجات وتطلعات المرأة البحرينية لمواكبة التطور المستمر، سواء في المجتمع البحريني أو الخارجي، على العديد من الأصعدة المتنوعة، عبر نافذة الأسرة والمجتمع، وقضايا نون، وفيديوهات تتناول قضايا متفرقة، بالإضافة إلى نافذة حياتي وصحتي، التي تسلط الضوء على أبرز ما يتعلق بالحياة الصحية للمرأة.

ختاما، نتوجه لكل امرأة بحرينية، لاسيما القياديات، بأسمى آيات التبريكات والتهاني بمناسبة يوم المرأة البحرينية، متمنين لكن مزيدا من التقدم والازدهار.

فريق العمل

مديرة الملحق:

دليلة سامي أرناؤوط

تحرير:

أمل العرادي، فاطمة عبدالله

تدقيق:

كميل عبدالجليل

الإخراج الفني:

كوثر جاسم

مسؤولة المبيعات:

زينب سوار

تابعونا على الموقع الإلكتروني:

www.albiladpress.com

صادر عن دار البلاد للصحافة والنشر
والتوزيع إدارة المبيعات والتسويق

للتواصل معنا:

البريد الإلكتروني:

adwaa@albiladpress.com

هاتف: 36060113 - 36531616

رقم التسجيل: 8566 - 1985 ISSN

العنوان: مجمع 720، طريق: 24، مبنى 336،

الطابق الرابع، مدينة زايد، ص. ب: 385

المنامة - مملكة البحرين، س. ت: 67133

الغالية

احتفلي بيوم المرأة
بأسلوب راقٍ مع الغالية!



قدمي الآن
nbbonline.com



- 04 | • "الأعلى للمرأة"
- رسخ مكانة البحرينية ليصبح نموذجا يحتذى به إقليميا ودوليا
 - **مها مفيز:** المرأة تشكل أكثر من 60 % من الإدارة التنفيذية لـ "تمكين"
 - **إيمان آل شريف:** "تمكين" تدعم المرأة لتكتسب المهارات والخبرات المساعدة على النمو المهني
 - **نجمة الوادي:** المرأة البحرينية صاحبة رسالة
 - **علياء العالي:** المرأة البحرينية بصمة واضحة في نهضة المملكة
 - **ريم العلوي:** التميز ضمن فريق عمل متميز من أكثر التحديات التي قد تواجهنا
 - **نوف السويدي:** "بابكو إنرجيز" تطلق حزمة محدثة من السياسات الداعمة للمرأة البحرينية بدليل موظفي المجموعة
 - **باسمة الحمادي:** شركاء في وضع السياسات وصناعة القرار في مختلف القطاعات الحيوية
 - **أريج الشكر:** البحرين نموذج استثنائي في النهوض بالمرأة في قطاع الطاقة
 - **عفاف زين العابدين:** "بابكو إنرجيز" تبنت أفضل الممارسات لتعزيز التنوع في بيئة العمل
 - **هالة مفيز:** يوم المرأة البحرينية مناسبة لاستذكاري منجزاتها في مختلف القطاعات
 - **زين الزباني:** "بابكو إنرجيز" تلتزم بدعم أوجه تكافؤ الفرص ضمن مبادئها المؤسسية
 - **تهاني حسين:** "بابكو إنرجيز" عززت مشاركة المرأة البحرينية في بناء مستقبل أكثر استدامة
 - **أ. روضة العرادي:** المشروع الإصلاحي مكن المرأة من تقلد المناصب القيادية في الشركات
- 50 | • "البلاد" تطلق صفحة المرأة بهوية جديدة
- 56 | • **سياحة**
• أكثر 5 وجهات سياحية أمانا للنساء في 2024
- 60 | • **صحة**
• 13 قاعدة ذهبية لتعزيز صحة المرأة
• الصحة النفسية للمرأة وتأثيرها على المجتمع
- 66 | • **منوعات**
• ثقافة المرأة
• كيف تكونين قائدة؟
• خطوات احترافية لتحقيق الاستقرار المالي
• للمرأة القيادية.. 9 نصائح لتكوني حازمة أثناء عملك



"الأعلى للمرأة"

رسخ مكانة البحرينية

ليصبح نموذجاً يحتذى به إقليمياً ودولياً

يعد المجلس الأعلى للمرأة في البحرين أحد أبرز المؤسسات الوطنية التي تعنى بشؤون المرأة البحرينية، حيث تأسس بمرسوم ملكي في العام 2001؛ ليكون المظلة الرسمية لدعم قضايا المرأة في المملكة.

وعمل المجلس منذ تأسيسه على تعزيز مكانة المرأة البحرينية وتمكينها في مختلف المجالات؛ ليصبح نموذجاً يحتذى به إقليمياً ودولياً.

تخصيص يوم المرأة البحرينية

من أبرز المبادرات الرائدة التي أطلقها المجلس، مبادرة الاحتفاء بـ "يوم المرأة البحرينية" في العام 2008، وهو يوم يخصص سنوياً لتسليط الضوء على إنجازات المرأة في مجال معين، وتم اختيار الأول من ديسمبر من كل عام يوماً للمرأة البحرينية، ومنذ العام 2008 عكف المجلس سنوياً على اختيار موضوعات متنوعة في قطاعات مختلفة؛ لتكريم المرأة البحرينية في جميع هذه القطاعات.

ففي العام 2008 تم الاحتفال بالمرأة البحرينية والتعليم، وفي العام 2010 تم الاحتفال بيوم المرأة البحرينية والاقتصاد، وكان العام 2015 للاحتفال بيوم المرأة البحرينية في المجال القانوني والقضاء، وفي العام 2018 تم الاحتفال بيوم المرأة البحرينية في المجال الهندسي، وفي العام 2023 تم الاحتفال بيوم المرأة البحرينية العاملة في السلك الدبلوماسي، وهذا العام 2024 يتم الاحتفال بيوم المرأة البحرينية في القيادة.

ويهدف هذا اليوم إلى إبراز مساهمات المرأة البحرينية في التنمية الوطنية، وتسليط الضوء على قصص النجاح الملهمة التي تبرز جهودها في جميع الميادين، وسيواصل المجلس الأعلى للمرأة التركيز على تكريم النساء البحرينيات في مجالات وقطاعات حيوية جديدة، من شأنها أن تعكس التطور والتقدم المستمرين اللذين تشهدهما مملكة البحرين؛ بفضل تعزيز الشراكة بين القطاعين العام والخاص، لما فيه من دعم ومساندة لقضايا المرأة.

أبرز إنجازات المجلس الأعلى للمرأة

- التمكين الاقتصادي والاجتماعي
 - إطلاق برامج لدعم المرأة اقتصادياً عبر مشروعات ريادة الأعمال.
 - تعزيز دور المرأة في سوق العمل، خصوصاً في القطاعات غير التقليدية، مثل التكنولوجيا والهندسة.
 - دعم الأسر البحرينية عبر برامج الإرشاد الأسري والمساعدات الاجتماعية.
- الاهتمام بالمرأة في مجالات تخصصية
 - تسليط الضوء على إسهامات المرأة في مجالات مثل الطب، والهندسة، والتعليم، والعمل الدبلوماسي.
 - تكريم الرائدات البحرينيات في هذه المجالات ضمن يوم المرأة البحرينية.
- الاعتراف الدولي
 - حصل المجلس على جوائز وتكريمات من منظمات دولية؛ لجهوده في تعزيز حقوق المرأة والمساواة بين الجنسين.
 - أصبح المجلس شريكاً رئيساً في العديد من المبادرات الإقليمية لتعزيز دور المرأة.
- تعزيز المساواة بين الجنسين
 - المساهمة في تعديل التشريعات الوطنية لتحقيق المساواة بين الرجل والمرأة.
 - متابعة تنفيذ الخطة الوطنية لنهوض المرأة البحرينية، التي تتضمن محاور التمكين والاندماج المجتمعي.

واستطاع المجلس الأعلى للمرأة في البحرين أن يثبت أنه النموذج الريادي في عملية تعزيز مكانة المرأة البحرينية وتحقيق المساواة، عبر برامجه ومبادراته الرائدة، ليتمكن من وضع المرأة البحرينية في مقدمة المشهد التنموي لمملكة البحرين، مؤكداً أن تمكين المرأة جزء لا يتجزأ من تحقيق التنمية المستدامة في المملكة.

• تمكين المرأة في المناصب القيادية

- دعم النساء لتولي مناصب عليا في الحكومة والقطاع الخاص.
- زيادة نسبة مشاركة المرأة في السلطة التشريعية والمجالس البلدية.

تتميز المرأة البحرينية بإصرارها على تحقيق الأهداف المسندة إليها، كما تتميز بشغفها بتطوير مهاراتها وتوسيع آفاق معرفتها، إضافة إلى قدرتها على التكيف مع التحديات وتجاوزها. هذا ما أكدته الرئيس التنفيذي لصندوق العمل (تمكين) مها مفيز، بمناسبة يوم المرأة البحرينية.

وذكرت مفيز أن المرأة البحرينية تتميز بأنها متفانية في إتمام المهام، والالتزام بالجودة والإنجاز، وهو ما يجعلها نموذجاً يحتذى به في القدرة على الموازنة بين الحياة المهنية والشخصية، ما يسهم في تعزيز دورها الفعال في قيادة وإدارة مختلف المؤسسات، وقالت: لعل أبرز العوامل الأساسية التي ساهمت في تعزيز دور المرأة البحرينية في إدارة وقيادة المؤسسات، يتمثل في الدعم الحكومي والتشريعي الذي تقدمه مملكة البحرين، عبر تبني السياسات والمبادرات التي تدعم تقدم المرأة وتعزيز مشاركتها في الحياة العملية.

وأضافت أن: تولي جلالة الملك المعظم حفظه الله ورعاه مقاليد الحكم في البلاد، وتفضله بتأسيس المجلس الأعلى للمرأة برئاسة صاحبة السمو الملكي قرينة الملك المعظم رئيسة المجلس الأعلى للمرأة، ساهم في خلق ثقافة وطنية تؤمن بالمرأة وقدرتها على الإمساك بزمام القيادة، واتخاذ القرارات الاستراتيجية في مختلف المؤسسات. ولا يقتصر الدور القيادي للمرأة على الأبعاد المهنية فحسب، بل يمتد إلى قدرتها على التأثير الإيجابي في المجتمع والاقتصاد المحلي وعن أبرز التحديات التي تواجه المرأة البحرينية في مجال

القيادة والإدارة، وكيف يمكنها التغلب عليها، أكدت أن مملكة البحرين قطعت شوطاً كبيراً في مشاركة المرأة الفاعلة بسوق العمل، ومساهمتها في بناء مختلف مؤسسات الدولة. فاليوم نرى المرأة تتبوأ مختلف المناصب، سواء في المشهد الاقتصادي أو العمل الدبلوماسي، أو الاجتماعي، أو عبر حملها للحقائب الوزارية المختلفة.

وأردفت مفيز: من وجهة نظري أن التحديات التي تواجهها المرأة اليوم هي ذاتها التي يواجهها أي شخص يعمل في منصب إداري وقيادي؛ لأن النتائج المتوقعة واحدة.

مها مفيز
المرأة تشكل أكثر
من 60 % من
الإدارة التنفيذية
لـ "تمكين"





نمتلك ثقافة وطنية تؤمن بالمرأة وقدرتها على الإمساك بزمام القيادة

وذكرت أن المؤسسة لها دور في مساعدة المرأة البحرينية للوصول إلى التوازن المطلوب بين حياة العمل والحياة الشخصية، ففي "تمكين" يمثل العنصر النسائي جزءاً أساسياً في مختلف الأدوار الوظيفية والإدارية والتنفيذية، إذ تشكل المرأة أكثر من 60% من الإدارة التنفيذية لـ "تمكين".

وقالت: إن ذلك يحتم علينا تبني السياسات المؤسسية الداعمة التي تعزز من التوازن الأسري، وتهيئة البيئة المناسبة التي تساعد المرأة على أداء مهامها الوظيفية على الوجه الأكمل ومنها اعتماد أنماط العمل المرنة، والإجازات المتعلقة بالحالات الخاصة كالوضع والفقد وغيرها، وإشراكها في الخطط التنموية للمؤسسة وغيرها، وتحقيق أعلى المستويات في تبوء المرأة للمراكز القيادية والتنفيذية وصنع القرار والالتزام بمبدأ تكافؤ الفرص على المستوى الداخلي والخارجي.

وأضافت أن: أحد الأهداف الرئيسة التي تسعى "تمكين" إلى تحقيقها، هي تهيئة البيئة المناسبة لزيادة إدماج المرأة البحرينية في سوق العمل. وعليه، عملنا منذ التأسيس على صياغة المبادرات وحلول الدعم التي تسهم في تحقيق هذا الهدف، بما يسهم في تعزيز المشاركة الإيجابية للمرأة في سوق العمل عبر دعم فرص توظيفها وتطورها الوظيفي، وصقل مهاراتها عبر تقديم البرامج التدريبية المختلفة لزيادة قدرتها التنافسية في المؤسسة التي تعمل فيها، وتشجيع المبدعات من أصحاب الأفكار الريادية على إطلاق مشروعاتهن الجديدة أو تنمية مشروعاتهن القائمة، بالشراكة مع مختلف مؤسسات القطاعين العام والخاص.

وتابعت: إن جميع برامجنا، سواء للتوظيف أو التطور الوظيفي أو دعم المؤسسات، متاحة للمرأة البحرينية بحسب متطلباتها واحتياجاتها الوظيفية أو عند إدارة مؤسساتها. وهناك العديد من المبادرات المتخصصة التي تطرحها "تمكين"، الموجهة خصيصاً لتعزيز المشاركة الاقتصادية للمرأة، ومنها محفظة التمويل المتخصصة ضمن برنامج "ريادات"، الذي يأتي بالتعاون مع المجلس

الأعلى للمرأة وبنك البحرين للتنمية؛ لدعم رائدات الأعمال عبر تقديم تمويل متوافق مع الشريعة الإسلامية؛ لمساعدتهن على تأسيس أعمالهن وتنميتها واستدامتها. وطرحت "تمكين" العديد من المبادرات والشراكات مع مختلف المبادرات الوطنية الرامية لتعزيز مكانة المرأة البحرينية في مختلف القطاعات والتخصصات، وعبر المبادرات المختلفة لدعم التوظيف والتطور الوظيفي للمرأة، استفادت أكثر من 92600 امرأة بحرينية من دعم التدريب، في حين تم تقديم دعم التوظيف لأكثر من 32000 ألف امرأة.

كما استفادت أكثر من 15800 مؤسسة بقيادات بحرينية من دعم المؤسسات، إلى جانب أكثر من 7100 رائدة عمل حصلن على الدعم اللازم لإطلاق مشروعاتهن وأكدت أن "تمكين" وضعت خططا لدعم المرأة في الوصول إلى مناصب قيادية أعلى ضمن برامجها لإعطاء فرص متساوية للمرأة والرجل على جميع الأصعدة في التوظيف، والترقي الوظيفي والتمثيل الخارجي وغيره؛ وذلك لتمكين الأكفاء من شغل هذه المناصب، بما ينعكس على تطور المؤسسة.

وأوضحت أنه تم أخيراً التوقيع مع إحدى الجهات الرائدة عالمياً؛ بهدف إطلاق برنامج التطور التنفيذي للمرأة القيادية؛ لتعزيز المهارات القيادية للمرأة البحرينية، بما يسهم في تشجيعها على تحقيق التطور المهني.

المرأة شريك جدير في بناء الدولة

يوم المرأة البحرينية
2024

"تمكين" تغلبت على التحديات بتطويع السياسات والإجراءات الداخلية

وتقدمت آل شريف بأصدق التهاني والتبريكات إلى مقام قرينة جلالة الملك المعظم رئيسة المجلس الأعلى للمرأة صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة حفظها الله؛ بمناسبة يوم المرأة البحرينية، مؤكدة أن هذا اليوم يعد فرصة لتذكر إنجازات المرأة على جميع الأصعدة، كما أنه فرصة لتوجيه رسالة إلى نساء مملكة البحرين.

وقالت آل شريف: بمناسبة يوم المرأة البحرينية، علينا جميعاً أن نعي بأن المرأة هي مصدر إلهام لكل امرأة حولها، لذا فإن عليها مواصلة السعي والاستمرار في التقدم والتطور المهني، فالمرأة البحرينية مثال إلى الطموح، فهي تتميز بأنها طموحة، لا تكتفي بالقليل، وتسعى إلى تحقيق المستحيل، عبر سعيها المستمر إلى التميز الذي ساهم في ارتقاء الوطن، فالمرأة جزء لا يتجزأ من المجتمع؛ وذلك لقيامها بالعديد من الأدوار في مختلف المجالات.

وتؤمن آل شريف بدور المرأة في المجتمع، فهي نصفه، ولها دور بارز في الارتقاء بالوطن، خصوصاً أن المرأة البحرينية تتميز بقدرتها على العطاء والتميز والإبداع في مختلف المجالات، ما جعلها مؤهلة لأن تكون قيادية أيضاً، إذ أصبحنا نرى حضور المرأة في العديد من المجالات ولم يتقصر دورها على العمل فقط، فهي الآن الآن قيادية وتضع الخطط الاستراتيجية، وقادرة على اتخاذ القرارات.

ومع بروز دور المرأة على الساحة وتوليها العديد من المناصب، هناك العديد من التحديات التي تواجه المرأة، ولا تقتصر هذه التحديات على مجال دون آخر. وعن أبرز التحديات التي تواجه المرأة البحرينية العاملة بمؤسسة رائدة مثل "تمكين" ذكرت أن من أبرز التحديات هي تلبية احتياجات المؤسسة بما يتناسب مع متطلبات سوق العمل المتغيرة، قائلة: على الرغم من هذه التحديات إلا أن "تمكين" ساهمت في التغلب على هذه التحديات، إذ حرصت على تطويع السياسات والإجراءات الداخلية؛ لضمان تطوير بيئة العمل، بما يعزز من التوازن الأسري، وتبني مستويات عالية من المرونة المؤسسية تضمن رفع قدرة المرأة على المشاركة الفعالة وزيادة إنتاجيتها عبر أدوارها المختلفة.

وأشارت إلى أن المرأة اليوم تمتلك القدرة على التطور المستمر عبر برامج التدريب والتطوير، إذ تسعى "تمكين" إلى دعم المرأة لتكتسب المهارات والخبرات التي تساعد على النمو المهني والوصول إلى مستويات أعلى من المسؤولية، موضحة أن "تمكين" من المؤسسات التي آمنت بقدرات المرأة وسعت إلى تطويرها منذ تأسيسها، وما زالت حتى الآن تسعى إلى إبراز دور المرأة عبر تمكينها في المجتمع.

وذكرت أن لحكومة مملكة البحرين دوراً بارزاً في تمكين المرأة بأن تكون قيادية في الشركات، كما أن الحكومة تسعى إلى تمكين المرأة في جميع المجالات؛ إيماناً منها بأهمية دور المرأة في المجتمع وقدرتها على الإنجاز والإبداع والارتقاء بالوطن.

إيمان آل شريف "تمكين" تدعم المرأة لتكتسب المهارات والخبرات المساعدة على النمو المهني

لعبت "تمكين" دوراً مهماً وبارزاً بتمكين المرأة البحرينية، إذ سعت إلى تطوير مهارات موظفيها، كما سعت إلى تطوير مهارات الشباب في المجتمع؛ إيماناً منها بدور المرأة في المجتمع، وقدرتها على الإبداع والإنجاز. الرئيس التنفيذي للموارد البشرية بـ"تمكين" إيمان آل شريف تعمل ضمن فريق إداري من أجل البحرين، والفريق يتكون من قادة يمتلكون الخبرات التي تساهم في تحقيق الأهداف الاستراتيجية وفقاً لأعلى المعايير.

المرأة
مصدر إلهام
لكل امرأة
حولها

"تمكين" شجعت على تبني أحدث الحلول التقنية للتغلب على التحديات

عاهل البلاد المعظم صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة حفظه الله ورعاه، وإلى ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة حفظه الله، وإلى قرينة عاهل البلاد المعظم رئيسة المجلس الأعلى للمرأة صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة حفظها الله، وإلى جميع النساء بمملكة البحرين.

وفي الختام وجهت الوادي كلمة إلى نساء البحرين في يوم المرأة البحرينية قائلة: إن المرأة صاحبة رسالة، فهي تحمل رسالة تنقلها عبر الأجيال، وهي قوية وقادرة على تطوير نفسها ومهاراتها، لذا لا بد من مواصلة المسير نحو الأمام، إذ إن ذلك سيساعد على بناء الوطن والارتقاء به، لذا علينا المواصلة بالإصرار والعزيمة وعدم الوقوف أمام التحديات، إذ يجب استغلالها من أجل التطوير وتحقيق الأهداف المرجوة.

مواصلة
المسير تتطلب
الإصرار لتحقيق
الأهداف

وأضافت أن: المرأة البحرينية مثال للعطاء ورمز للتميز، فقد استطاعت على مر السنين أن تترك بصمة في العديد من المجالات، كما أنها ما زالت متميزة، فهي اليوم قد انخرطت في العديد من المجالات وتقلدت العديد من المناصب، سواء في القطاع الحكومي أو الخاص، مبينة أن هذا كان بسبب دعم حكومة مملكة البحرين للمرأة على مر السنين، حيث سعت إلى تمكين المرأة. وعن أبرز التحديات التي تواجه المرأة العاملة، ذكرت أن التحديات قد تكون متشابهة، إلا أن من أكثر التحديات التي تواجه الجميع حالياً هي القدرة على مواكبة التطورات التكنولوجية السريعة وتبني أفضل الحلول التقنية، مبينة أن "تمكين" ساعدت المرأة البحرينية على التغلب على هذه التحديات، عبر التشجيع والدعم الدائم لتبني وتنفيذ أحدث الحلول التقنية ومتابعة ذلك باستمرار.

وأشارت إلى أنه على الرغم من التحديات التي تواجه المرأة عموماً، إلا أن مملكة البحرين استطاعت أن تتغلب على هذه التحديات عبر تبني السياسات التي تهدف إلى تمكين المرأة، وعبر المجلس الأعلى للمرأة، إضافة إلى سن القوانين التي تصب في مصلحة المرأة، مؤكدة أن الاحتفال بيوم المرأة البحرينية ما هو إلا دليل على اعتزاز وفخر مملكة البحرين بالمرأة وإنجازاتها، التي كان لها دور في الارتقاء بالوطن ونهضته على مر السنين، فالمرأة تترك بصمة في كل مكان تكون فيه، ما جعلها حاضرة في كل مكان. وذكرت أن يوم المرأة البحرينية فرصة مهمة للاحتفاء بإنجازاتها ودورها الفاعل، ويعزز الالتزام بمواصلة التطور. وبهذه المناسبة، رفعت أسمى آيات التهاني والتبريكات إلى مقام

نجمة الوادي المرأة البحرينية صاحبة رسالة

أكدت الرئيس التنفيذي للتكنولوجيا في "تمكين" نجمة الوادي، أن دور المرأة مهم جداً في "تمكين"، حيث استطاعت المرأة أن تتقلد مناصب قيادية في مختلف الأقسام، قائلة: إن المرأة في "تمكين" استطاعت أن تتقلد العديد من المناصب القيادية، وقدمت لنا في ذلك سعادة السيدة مها مفيز الرئيس التنفيذي لـ "تمكين".



"تمكين" سعت للنهوض بدور المرأة البحرينية وزيادة مشاركتها الاقتصادية

دورا مهما جدا في نهضة المملكة، قائلة: كل عام والمرأة البحرينية بخير.. احرصى على أن تكون لك بصمة واضحة في بناء ونهضة الوطن.

وبمناسبة يوم المرأة البحرينية، رفعت أسمى آيات التهاني والتبريكات إلى مقام عاهل البلاد المعظم صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة حفظه الله ورعاه، وإلى ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة حفظه الله، وإلى قرينة عاهل البلاد المعظم رئيسة المجلس الأعلى للمرأة صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة حفظها الله، وإلى جميع النساء بمملكة البحرين.

كما شهد دور المرأة على مستوى المجتمع تطورا واضحا وبارزا، إذ انخرطت المرأة في العديد من المجالات، كما أنها تقلدت العديد من المناصب القيادية في العديد من المؤسسات العامة والخاصة، وجاء ذلك لإيمان المجتمع بقدرات المرأة وإمكاناتها في قيادة الفريق، كما أنها قادرة على اتخاذ القرارات الاستراتيجية الخاصة بالمؤسسة.

وجاء هذا التطور نتيجة لدعم حكومة مملكة البحرين للمرأة والسعي في تمكينها، عبر إنشاء المجلس الأعلى للمرأة في 2001، وإطلاق برامج ومبادرات تهدف إلى تعزيز دور المرأة في المجتمع والاقتصاد، كما أن تخصيص يوم للمرأة البحرينية للاحتفاء بها ما هو إلا دليل على اهتمام حكومة البحرين بتمكين المرأة في مختلف القطاعات والمجالات.

وعن أبرز التحديات التي تواجه المرأة البحرينية العاملة بمؤسسة رائدة مثل "تمكين"، ذكرت أن التحديات قد تكون متشابهة في معظم الشركات والمؤسسات، وتتمثل في ضمان الحصول على فرص متساوية للتقدم الوظيفي وزيادة الإنتاجية، إلا أنه يمكن التغلب على هذا التحدي بالحرص على تقديم التدريب المتخصص للموظفات.

ووصفت العالي المرأة البحرينية في يومها بأنها مميزة؛ لأن لها

علياء العالي المرأة البحرينية بصمة واضحة في نهضة المملكة

أكدت الرئيس التنفيذي لاستراتيجية وتحليل البيانات بـ"تمكين" علياء العالي أن دور المرأة البحرينية شهد تطورا واضحا ولموسا طوال السنوات الماضية، ويأتي ذلك نتيجة الجهود المستمرة في "تمكين" للنهوض بدور المرأة البحرينية عموما وزيادة مشاركتها الاقتصادية وفقا لأحد الأهداف التي تأسست عليها. فعلى المستوى الداخلي حرصت "تمكين" على وضع السياسات المناسبة وتحديثها بشكل مستمر، ومن ضمنها: رفع نسبة التواصل والتفاعل مع الموظفين عبر استحداث أنظمة جديدة للمكافآت وزيادة المرونة في بيئة العمل، وتبني عدد من السياسات المتعلقة برفع التوازن الأسري، منها إجازات الفقد، والوضع، والأبوة، وغيرها.

تطور واضح
في دور المرأة
البحرينية

المرأة في "تمكين" شريك أساس في القيادة

وذكرت أن مملكة البحرين متمثلة في القيادة العليا وحكومتها، سعت منذ سنين إلى تمكين المرأة ودعمها في العديد من المجالات، مشيرة إلى أن الاحتفال بيوم المرأة البحرينية ما هو إلا اهتمام من مملكة البحرين بالمرأة، فهو يوم للاحتفال بإنجازاتها على كل الأصعدة، وهو يوم لتكريمها نتيجة كفاحها وما قدمته إلى المجتمع من تضحيات وإنجازات.

وفي الختام وبمناسبة يوم المرأة البحرينية، رفعت العلوي أسمى آيات التهاني والتبريكات إلى مقام عاهل البلاد المعظم صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة حفظه الله ورعاه، وإلى ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة حفظه الله، وإلى قرينة عاهل البلاد المعظم رئيسة المجلس الأعلى للمرأة صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة حفظها الله، وإلى جميع نساء مملكة البحرين.

البحرينية
قوية وقادرة
على المواصلة
والسعي

وأكدت أن الدعم الذي توليه "تمكين" في دعم المرأة ساهم في تعزيز ثققتها بنفسها، كما أن ذلك شجعها على تولي مناصب قيادية وتحقيق النجاح، فقد استطاعت اليوم المرأة في "تمكين" أن تتقلد المناصب القيادية، وأصبحت قادرة على اتخاذ القرارات الاستراتيجية، وكل ذلك جاء نتيجة إيمان "تمكين" بقدرات المرأة، حيث إنها سعت إلى تمكينها لتكون عنصراً فعالاً في المؤسسة.

والمرأة العاملة في "تمكين" تواجه تحديات كما تواجهها العديد من النساء بمختلف المجالات. وعن أبرز التحديات التي تواجه المرأة البحرينية العاملة بمؤسسة رائدة مثل "تمكين"، ذكرت العلوي أن التميز ضمن فريق عمل متميز جداً ومبدع يعد تحدياً أمام المرأة في المؤسسة، خصوصاً أن "تمكين" تضم عدداً كبيراً من العاملين المبدعين والمتميزين، ما يجعل على عاتق المرأة أهمية تطوير المهارات بشكل مستمر؛ من أجل التميز ضمن هذا الفريق. وقالت: على رغم من أن هذا يعد تحدياً أمامي كوني امرأة عاملة في "تمكين"، إلا أن المؤسسة ساهمت في التغلب على هذه التحديات عبر توفير بيئة عمل تتيح الفرصة المتساوية وتدعم التنوع في الآراء والأفكار، ما بدوره يساهم في تعزيز الشعور بالانتماء والقدرة على التميز.

وأضافت: تتميز المرأة البحرينية بأنها متفائلة على الدوام، ما يجعلها في الدائرة الإيجابية التي تمنحها القوة؛ من أجل المواصلة والسعي لتحقيق أحلامها وأهدافها، فالبحرينية قوية وقادرة على تطوير نفسها ومهاراتها باستمرار.

وتابعت: إن المرأة البحرينية تلعب دوراً حيوياً في المجتمع، وهذا أمر يتفق عليه الجميع، فالمرأة اليوم قادرة على تقديم أفكار جديدة ومبتكرة، إذ أثبتت النساء قدرتهن على القيادة في العديد من المؤسسات.

ريم العلوي التميز ضمن فريق عمل متميز من أكثر التحديات التي قد تواجهنا

تؤمن الرئيس التنفيذي للشؤون القانونية والرقابة في "تمكين" ريم العلوي، بأن المرأة اليوم في "تمكين" تعد شريكاً أساسياً في القيادة واتخاذ القرارات داخل المؤسسة، حيث يتم تمكينها وإعطائها الفرص لإثبات نفسها وإظهار قدراتها.



لضمان استدامة الدعم وتوفير الخيارات النوعية لتعزيز إنتاجية المرأة

أطلقت "بابكو إنرجيز"، مجموعة الطاقة المتكاملة التي تقود تحول قطاع الطاقة في مملكة البحرين، حزمة من السياسات الداعمة للمرأة البحرينية في قطاع الطاقة، = ضمن دليل موظفي المجموعة؛ بهدف ضمان استدامة الدعم وتوفير الخيارات النوعية لتعزيز إنتاجية المرأة وحصولها على فرص متساوية للنجاح والقيادة. واستحدث دليل موظفي المجموعة الموحد لدى "بابكو إنرجيز" وجميع الشركات التابعة لها بناء على الاحتياجات الحالية للموظفين، إذ يتم تصميمه بشكل يحدد الممارسات الموحدة التي تتسق مع تجاربهم وفق نظام عمل تنظمه حزمة من السياسات المرتكزة على خيارات أكثر مرونة تتناسب متطلبات العمل.

وشمل التحديث الأبرز في دليل موظفي المجموعات سياسات المرأة والأسرة، التي تضمنت تحديث عدد من الإجراءات والإجازات مدفوعة الأجر والسنوية، منها حصولهن على إجازة مدفوعة الأجر لمدة 75 يوما تقويميا متتاليا بعد الولادة العادية، وإجازة مدفوعة الأجر لمدة 90 يوما تقويميا متتاليا بعد ولادة توأم أو أكثر، فيما يمنح الموظف إجازة أبوة لمدة 5 أيام عمل متتالية مدفوعة الأجر.

نموذج متميز يجسد المساواة الحقيقية بين الجنسين على جميع مستويات المجموعة، وبما يضمن توفير فرص متساوية للمرأة في المجموعة للوصول إلى أدوار قيادية، ومعالجة التحيز اللاوعي الذي قد يعوق تقدمهن.

كما عبرت السويدي عن فخرها واعتزازها بتوازي دليل موظفي المجموعة مع مبادئ الاستراتيجية الوطنية لنهوض المرأة البحرينية واتساقه في مضمونه مع أكثر من 70 % من مؤشرات التنمية المستدامة المتعلقة بالمرأة، التي تشمل نقاطا عدة، منها التعليم والتدريب والتطوير وفرص العمل والدعم في مواقع صنع القرار، والدفع بمستويات الخبرة في مجال تمكين المرأة، بما يعزز النمو الاقتصادي.

يذكر أن دليل موظفي المجموعة يعد مرجعا أساسيا موحدًا لجميع موظفي مجموعة "بابكو إنرجيز" والشركات التابعة لها، ويتضمن السياسات والأنظمة المنظمة للعمل، التي من شأنها أن تعزز المعرفة والوعي بإجراءات الموارد البشرية، وتعرف بالواجبات والالتزامات التي تحكم العلاقة الوظيفية للموظف وجهة العمل.

بدورها، رفعت الرئيس التنفيذي للموارد البشرية للمجموعة نوف السويدي أسمى آيات التهاني والتبريكات إلى مقام عاهل البلاد المعظم صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة حفظه الله ورعاه، وإلى ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة حفظه الله، وإلى قرينة عاهل البلاد المعظم رئيسة المجلس الأعلى للمرأة صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة حفظها الله، وإلى جميع نساء المملكة؛ بمناسبة يوم المرأة البحرينية.

وأكدت السويدي حرص "بابكو إنرجيز" على استحداث حزمة من السياسات في دليل الموظف تحت إشراف لجنة تكافؤ الفرص للمجموعة "تساوي"، والتي تسهم في استدامة جهود تحقيق التوازن بين الجنسين وضمان مشاركة المرأة في الدفع بعلميات المجموعة ورفع مستوى الإنتاجية، بما لا يؤثر على قيامها بدورها الطبيعي في الحياة العامة وتحمل مسؤوليتها في محيطها الأسري.

وقالت السويدي: نتفهم وندرك أهمية دور المرأة الحاسم، الذي تلعبه في مختلف القطاعات وبالتحديد قطاع الطاقة، لذا نسعى جاهدين لتحقيق

نوف السويدي

"بابكو إنرجيز" تطلق حزمة محدثة من السياسات الداعمة للمرأة البحرينية بدليل موظفي المجموعة

تضمنت تمديد الإجازات مدفوعة الأجر لتصل إلى 90 يوما للأمومة و5 أيام للأبوة



يوم المرأة البحرينية ثمرة المشروع الإصلاحي لجلالة الملك المعظم

رفعت الرئيس التنفيذي لشركة "بابكو تزويد" المهندسة باسمة المحروس، أسمى آيات التهاني والتبريكات إلى مقام عاهل البلاد المعظم صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة حفظه الله ورعاه، وإلى ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة حفظه الله، وإلى قرينة عاهل البلاد المعظم رئيسة المجلس الأعلى للمرأة صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة حفظها الله؛ بمناسبة يوم المرأة البحرينية، الذي يصادف الأول من ديسمبر من كل عام.

في رفع كفاءتها ومهاراتها القيادية، خصوصاً أن المرأة البحرينية تمتلك المقومات التي تحقق لها النجاح وأبرزها القدرة على التأقلم، الذكاء العاطفي، العمل كفريق واحد، والقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة في التوقيت المناسب.

وأضافت: تبدأ قيادة المرأة من مجتمعها المصغر في بيتها الأسري، وتضطلع باتخاذ القرارات الحاسمة التي تضمن سلامة ورقي المجتمع، بالتالي تكون بمثابة القوة الناعمة التي تقود مجتمعاً مليئاً بالتحديات، وتعمل على إيجاد الحلول الناجعة والمرنة لدى جميع الأطراف، قبل أن تظهر بوجهها المهني الآخر في سوق العمل كقائدة محنكة تتبنى وضع السياسات وصناعة واتخاذ القرارات.

كما أوضحت المحروس أن تخصيص يوم للمرأة ما هو إلا دليل واضح على دور المرأة البحرينية، والتقدير الذي تحظى به من لدن قيادتنا الحكيمة لدورها البناء وجهودها الكبيرة في تنمية المجتمع، ومساهماتها في مسيرة التنمية الشاملة ودعم الاقتصاد الوطني، بما يتماشى مع رؤية البحرين الاقتصادية 2030.

وأكدت الرئيس التنفيذي لشركة بابكو تزويد أن المرأة البحرينية تعد شريكا أساسيا في صناعة القرار، مدلة على ذلك بتمكنها من الوصول إلى أعلى المناصب القيادية على مستوى جميع السلطات التشريعية والتنفيذية والقضائية، إضافة إلى نجاحها اللافت في إدارة الأزمات ومختلف الملفات، ما جعلها اليوم وزيرة وقاضية وسفيرة وممثلة عن المجالس الوطنية، بالإضافة إلى توليها مناصب عليا في مجالس إدارات الشركات الخاصة والبنوك.

وأشارت المحروس إلى أن ما تحصده المرأة البحرينية هو نتاج وثمرات المشروع الإصلاحي لجلالة الملك المعظم حفظه الله ورعاه، الذي انطلق من تمكين المرأة البحرينية حقوقيا وسياسيا، وإعطائها حقوقها الكاملة بموجب ميثاق العمل الوطني الذي تم تدشينه العام 2001 بإرادة شعبية مطلقة.

وقالت: أصبحت المرأة البحرينية بفضل دعم القيادة الرشيدة والحكومة الموقرة أحد أطراف القيادة وصناعة القرار في المملكة؛ نظير ما حظيت به من تمكين مستدام وخطط لنهوضها بما يسهم

باسمة المحروس

شركاء في
وضع السياسات
وصناعة القرار
في مختلف
القطاعات
الحيوية



دعم القيادة الرشيدة أسهم في تمكين المرأة البحرينية نحو الدفع بمسيرة التنمية الشاملة

أكدت الرئيس التنفيذي لشركة بابكو إنرجيز للمشروعات أريج الشكر، أن مملكة البحرين باتت نموذجا استثنائيا بارزا وملهما يحتذى به دوليا في النهوض بالمرأة البحرينية بمختلف القطاعات، وأنه نموذج يتشكل بسلسلة من قصص النجاح التي تزخر بالعديد من الرائدات والمهومات، اللاتي تركزن بصمة عميقة في المجتمع البحريني، واستطعن أن يسهمن في قيادة الابتكار والتغيير الاجتماعي الإيجابي وخلق مجتمع منسجم ومتوازن في مواجهة تحدياته، بما يسهم في الدفع بمسيرة التنمية الشاملة

صناعة القرارات المتعلقة بإمدادات الطاقة وتأمينها، والعمل على دعم الجهود الوطنية في إطار تحقيق الاستدامة البيئية وخفض الانبعاثات الكربونية.

وأوضحت أريج الشكر أن تخصيص يوم للاحتفال والاحتفاء بها يعد بمثابة قاعدة تذكير سنوية، بأن نهضة المرأة البحرينية وتمكينها يمثلان أولوية قصوى في برامج الدولة وسياساتها، وأنه يوم للاعتراف بالإنجازات التي تحققت وستحقق في مسيرة التنمية الوطنية الشاملة، كما يتيح منصة للمرأة يمكن عبرها الدفاع عن حقوقها والعمل؛ من أجل مجتمع أكثر شمولاً يقدر ويدعم مساهمات المرأة.

وثلّمت الشكر الدور الذي يلتزم به المجلس الأعلى للمرأة في تلبية لاحتياجات المرأة؛ حتى تتمكن من إطلاق إمكاناتها والمساهمة بشكل كامل في المجتمع، عبر حزمة المبادرات الوطنية والسياسات والبرامج التي تهدف إلى تعزيز المساواة بين الجنسين وإدماج المرأة، ومساندة نهوضها لتصبح نموذجا يحتذى به في العالم العربي.

وقالت الرئيس التنفيذي لشركة بابكو إنرجيز للمشروعات: في ظل العهد الزاهر لحضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد المعظم حفظه الله ورعاه، ودعم قرينة جلالته صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة حفظها الله ورعاها، سجلت مسيرة التنمية الشاملة حضورا فاعلا للمرأة البحرينية ونجاحات متعددة عكست كفاءتها وجدارتها وقدرتها على استلام دفة القيادة في مختلف القطاعات جنبا إلى جنب الرجل، ويعود ذلك للأسس التي وضعها جلالته الملك المعظم وضمنها في دستور مملكة البحرين.

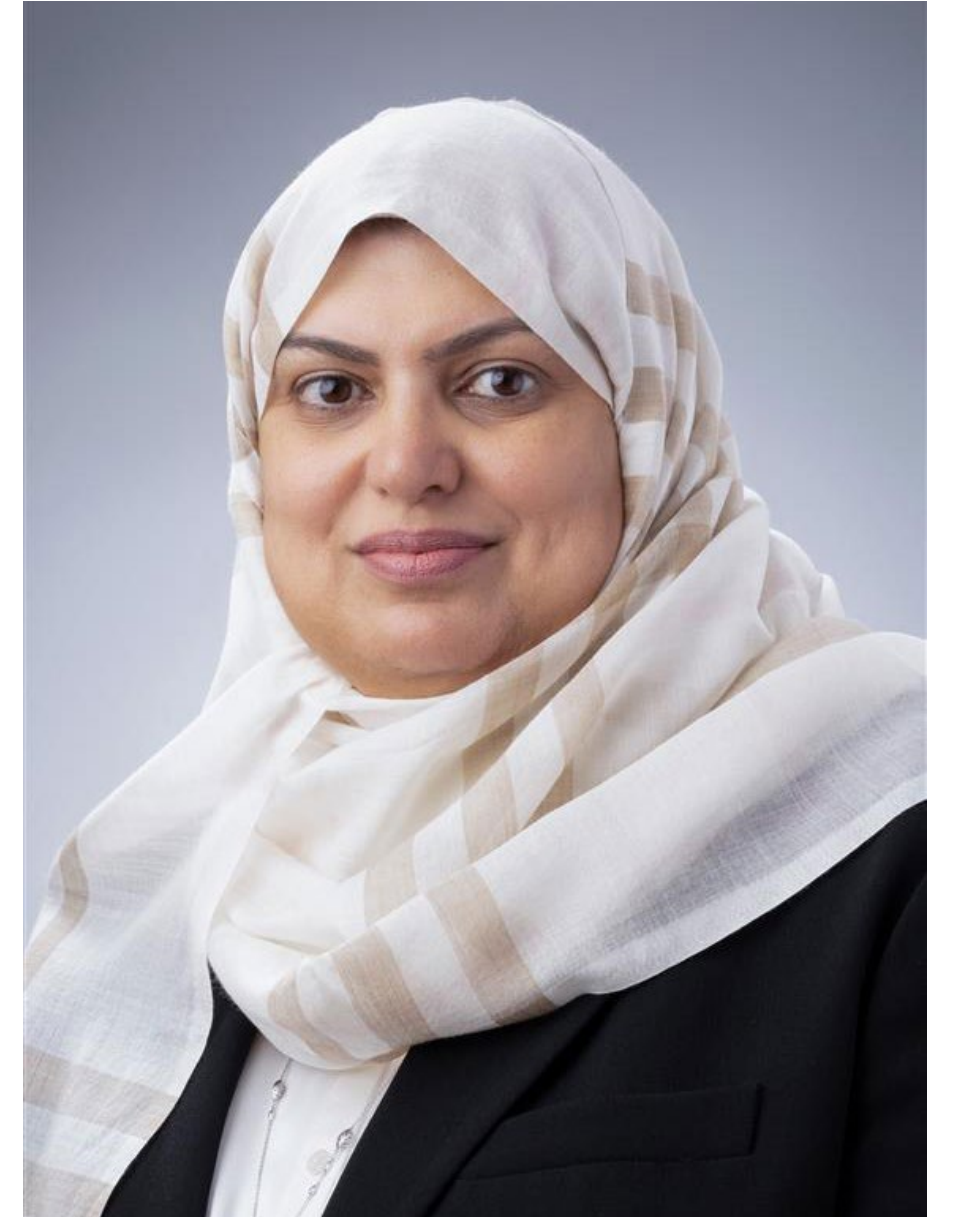
وأضافت: لعب المجلس الأعلى للمرأة دورا كبيرا وفاعلا في تمكين المرأة البحرينية لمواجهة مختلف التحديات التي قد تواجهها، عبر المبادرات والبرامج التوعوية والتثقيفية التي ساهمت في تحقيق تقدم تنموي محرز وملحوظ في قطاع الطاقة ينعكس على تحقيق ضمان الاستدامة التجارية والتقنية وتحقيق نتائج متميزة. وأشارت الشكر إلى أن المرأة البحرينية باتت تضطلع بدور محوري في قيادة مسيرة النمو والتحول التي يشهدها القطاع في مملكة البحرين، عبر تبوؤها مناصب عليا مرتبطة بغرف

أريج الشكر البحرين نموذج استثنائي في النهوض بالمرأة في قطاع الطاقة



عفاف زين العابدين

"بابكو إنرجيز" تبنت أفضل الممارسات لتعزيز التنوع في بيئة العمل



تماشيا
مع شعار
"المرأة
البحرينية
شريك جدير
في بناء
الدولة"

رفعت نائب الرئيس التنفيذي للموارد البشرية والشؤون الإدارية بشركة بابكو للتكرير عفاف زين العابدين، أسمى آيات التهاني والتبريكات إلى مقام عاهل البلاد المعظم صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة حفظه الله ورعاه، وإلى ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة حفظه الله، وإلى قرينة عاهل البلاد المعظم رئيسة المجلس الأعلى للمرأة صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة حفظها الله؛ بمناسبة يوم المرأة البحرينية، الذي يصادف الأول من ديسمبر من كل عام.

وأكدت زين العابدين أن مجموعة بابكو إنرجيز وشركاتها برئاسة ممثل الملك المعظم للأعمال الإنسانية وشؤون الشباب رئيس المجلس الأعلى للشباب والرياضة سمو الشيخ ناصر بن حمد آل خليفة، وأعضاء مجلس إدارة بابكو للتكرير، تبنت أفضل الممارسات لتعزيز التنوع في بيئة العمل، عبر تطوير حزمة من سياسات تعزيز المساواة وتكافؤ الفرص، خصوصا فيما يتعلق بالتوظيف والترقيات والتدريب والتقدم المهني، إذ حددت المجموعة أهدافا واضحة وقابلة للقياس لزيادة مشاركة المرأة في مختلف المستويات والوظيفية والأقسام.

وقالت زين العابدين إن التنوع في المراكز القيادية داخل بيئة عمل شركة بابكو للتكرير أتاح لنا فرصة لخلق مساحات حوارية جادة تلاقى فيها العديد من وجهات النظر، الأمر الذي ساهم في زيادة شمولية الأنظمة المالية، وعزز كفاءة العمليات التشغيلية.

وأضافت: تفخر المرأة البحرينية بالدعم اللامحدود الذي تحظى به من القيادة الرشيدة والحكومة الموقرة، والذي ساهم في تحقيق الاستقلالية الاقتصادية لها وتنمية مهاراتها القيادية وريادتها في الأعمال التجارية وتبوءها مناصب قيادية وفق خطة وطنية مرتبطة بمؤشرات أهداف التنمية المستدامة وربطها بما يعكس إيفاء مملكة البحرين بالتزاماتها الدولية تجاه المرأة، ويرفع من مستويات الخبرة في مجال النهوض بالمرأة وتمكينها، بما يعزز النمو الاقتصادي ويحقق العدالة الاجتماعية.

كما ثمنت نائب الرئيس التنفيذي لشركة بابكو للتكرير حرص المجموعة على توفير بيئة مشجعة على المشاركة الفعالة وتقديم الأفكار والمبادرات، بما يخلق فرصا للمرأة العاملة لتولي مناصب قيادية وصنع القرارات الاستراتيجية الحاسمة في هذا القطاع الحيوي، مشيرة إلى الدور التوجيهي الذي اضطلع به أعضاء الإدارة العليا للمجموعة بشأن دعم مبادرات التسويق الشخصي للمرأة العاملة، والتي يتم على إثرها تسويق خبراتها ومهاراتها

ثقافة تنوع الكفاءات في بيئة "بابكو إنرجيز" زادت من فرص الابتكار والنمو

قالت الرئيس التنفيذي للمالية بشركة بابكو للاستكشاف والتطوير هالة مفيز، إن ثقافة التعاطي مع قيادة المرأة في مجموعة بابكو إنرجيز وجميع الشركات التابعة لها، مبنية على استكشاف الفرص ومعرفة التحديات وتحويلها إلى فرص للابتكار، عبر مجموعة من القيم والمعتقدات والسلوكيات، التي تتبنى التوجيه والتحفيز لتحقيق مزيد من النمو والتقدم على مستوى عمليات الشركة.

المرأة، الأمر الذي قد يشكل بعض التحديات، إلا أن القيادة التنفيذية العليا في المجموعة لعبت دوراً في تطوير مهارات جميع العاملات في القطاع، كما أظهرت كل الحرص على الالتزام في الاستثمار في المواهب والكفاءات دون استثناء أو تمييز بين الجنسين. وبينت أنه يجب أن نضع نصب أعيننا التحديات المستقبلية التي نواجهها ومعرفة كيفية التغلب عليها في كل المجتمعات وبيئات العمل. نحن نحظى في "بابكو إنرجيز" ببيئة عمل متميزة وإدارة تنفيذية تلتزم بمعايير تمكين المرأة، وتعمل على تهيئة الأرضية التنظيمية والإدارية فيها للمرأة البحرينية العاملة، ودعم تحقيق أوجه تكافؤ الفرص بين الجنسين. لقد منحتنا المجموعة جميع الموارد اللازمة، التي جعلت من المرأة في مراكز صناعة القرار نموذجاً يحتذى به.

وأكدت مفيز أن المرأة البحرينية لعبت دوراً حاسماً في بناء المجتمع، وأن تخصيص يوم للاحتفال والاحتفاء بها يعد بمثابة قاعدة تذكير سنوية بأن نهضة المرأة البحرينية وتمكينها يمثلان أولوية قصوى في برامج الدولة وسياساتها، وأنه يوم للاعتراف بالإنجازات التي تحققت وستحقق في مسيرة التنمية الوطنية الشاملة، كما يتيح منصة للمرأة يمكن عبرها الدفاع عن حقوقها والعمل؛ من أجل مجتمع أكثر شمولاً يقدر ويدعم مساهمات المرأة.

كما أوضحت الرئيس التنفيذي للمالية بشركة بابكو للاستكشاف والإنتاج أن ثقافة تنوع الكفاءات زادت من فرص الابتكار والنمو، كونها أمراً حاسماً في نجاح المؤسسات، وتساعد في تحسين العمليات وتطوير المنتجات والخدمات، ما ينعكس على الإنتاجية الربحية وتعزيز التنافسية.

وأضافت مفيز: يعد مجال الطاقة والنفط والغاز مجالاً جديداً على

هالة مفيز
يوم المرأة
البحرينية مناسبة
لإستذكار منجزاتها
في مختلف
القطاعات



يوم المرأة البحرينية تجسيد حقيقي للنهج الراسخ لجلالة الملك المعظم

أشادت زين الزباني، نائب الرئيس للاتصال المؤسسي في بابكو إنرجيز، مجموعة الطاقة المتكاملة التي تقود تحول قطاع الطاقة في مملكة البحرين، بالالتزام المجموعة بدعم أوجه تكافؤ الفرص كأحد المبادئ المؤسسية التي تأتي ضمن حزمة من السياسات والعمليات والإجراءات المعتمدة، التي تركز على تعزيز الكفاءة وتحقيق التوازن بين الجنسين داخل منظومة العمل.

تكايفؤ الفرص والتوازن بين الجنسين ينعكس على إحراز تقدم وقدرة أكبر على الصمود تجاه التحديات التي تواجهها المؤسسات في تعزيز مبادئ تمكين المرأة والنهوض بها، وهو بالفعل ما تتبناه "بابكو إنرجيز" عبر حزمة من السياسات والإجراءات، وتعمل نحو الدفع بتحقيق مخرجات ومؤشرات قياسية في تمثيل المرأة البحرينية في الأدوار القيادية وغير التقليدية.

وأضافت: تولي "بابكو إنرجيز" اهتماما بالغا بتصميم وتطوير خطط تنموية تدعم المرأة العاملة في قطاع الطاقة وفق إطار التنوع الاجتماعي والتوازن وتكافؤ الفرص، وإدراجها كأولوية في قائمة المبادئ المؤسسية التي تلتزم بها، كونها ميثاقا تنظيميا وسياسة قائمة بذاتها تتسق مع التجارب، وتوفر خيارات أكثر مرونة تتناسب متطلبات العمل.

وهنأت الزباني جميع المهندسات والموظفات العاملات في مجموعة بابكو إنرجيز وجميع شركاتها التابعة بهذه المناسبة، متمنية لهن كل التوفيق والاستمرار في عطائهن المتميز.

ورفعت الزباني أسمى آيات التهاني والتبريكات إلى مقام عاهل البلاد المعظم صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة حفظه الله ورعاه، وإلى ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة حفظه الله، وإلى قرينة عاهل البلاد المعظم رئيسة المجلس الأعلى للمرأة صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة حفظها الله؛ بمناسبة يوم المرأة البحرينية، الذي يصادف الأول من ديسمبر من كل عام.

وأكدت الزباني أن الاحتفاء بيوم المرأة البحرينية يجسد الاهتمام اللامحدود والنهج التنموي الراسخ لجلالة الملك المعظم حفظه الله ورعاه، والذي يدفع المرأة البحرينية العاملة في "بابكو إنرجيز" نحو تقديم مزيد من الإسهامات، تكفل مواصلة العطاء والتقدم وتسهم في مسيرة التنمية الوطنية الشاملة، وتعزز من مكانتها المجتمعية وأفكارها الرامية إلى بناء مجتمع مزدهر متوازن، بما يعزز النسيج العام ويدفع نحو تقدير مواهب المرأة وتسخيرها، بما يتماشى مع أهداف التنمية المستدامة لمملكة البحرين.

وقالت الزباني إن الالتزام باتباع أفضل الممارسات في إطار تحقيق

زين الزباني "بابكو إنرجيز" تلتزم بدعم أوجه تكافؤ الفرص ضمن مبادئها المؤسسية



النساء يلعبن دورا مهما في تعزيز الوعي البيئي وتشجيع الممارسات المستدامة ضمن مجتمعاتهن

ثمنت تهاني حسين، مدير الشؤون البيئية والاجتماعية والحوكمة في بابكو إنرجيز، مجموعة الطاقة المتكاملة التي تقود تحول قطاع الطاقة في مملكة البحرين، الدور القيادي الرائد لقرينة ملك البلاد المعظم رئيسة المجلس الأعلى للمرأة صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة، وجهودها لارتقاء بمكانة المرأة البحرينية وتعزيز قدراتها، وضمان تقدمها، حتى تبوأَت وبجدارة واستحقاق المراكز المتقدمة في مختلف المواقع القيادية.

والخاص والمجتمع المدني، ومنها دمج المرأة في مختلف مسارات التنمية الوطنية، بما يحقق ضمان استدامة مشاركة وتنافسية المرأة البحرينية وإدماج احتياجاتها في مختلف مسارات التنمية الوطنية. وقالت تهاني: تلعب النساء دورا مهما في تعزيز الوعي البيئي وتشجيع الممارسات المستدامة ضمن مجتمعاتهن، عبر المبادرات البيئية والمشروعات الاجتماعية، كما يمكن للنساء تحفيز التغيير في السلوكيات والعادات اليومية التي لها تأثير كبير على البيئة، إلى جانب أن مشاركتهن في صنع القرار والسياسات البيئية تضمن تمثيل المنظورات المتنوعة وتحقيق نتائج أكثر شمولية وفعالية. وأوضحت أنه لا يمكن إنكار دور المرأة في الاستدامة كمحرك للتغيير والابتكار، بإدماج المنظور النسائي في جهود الاستدامة، بل يمكننا تحقيق تقدم أكبر نحو تحقيق أهداف التنمية المستدامة وبناء عالم يتمتع بالمرونة والعدالة للأجيال المقبلة.

وأكدت مدير الشؤون البيئية والاجتماعية والحوكمة في بابكو إنرجيز أن المرأة تعد أهم الأطراف المساهمة في تحقيق التنمية المستدامة، والسعي من أجل بيئة نظيفة خالية من الكربون، ولا يقل دورها عن دور الرجل في إيجاد حلول لتحديات تغير المناخ ودعم الجهود من أجل مستقبل مستدام. وأشارت تهاني إلى تزويد المرأة بالمهارات والفرص القيادية التي تكفل لها ممارسة دور ريادي من شأنه المساهمة في تلبية احتياجات هذه الفئة، إلى جانب تعزيز الناتج الاقتصادي، بما يحقق أهداف التنمية المستدامة ويعزز الابتكار، مشيرة إلى حرص بابكو إنرجيز على تمكين المرأة في قطاع الطاقة والاستدامة، ودعم جهودها في إطار العمل المناخي، عبر مجموعة من السياسات والإجراءات والتقنيات الحديثة التي تعزز دورهم في مسيرة التنمية الشاملة. كما أشادت بحرص المجلس الأعلى للمرأة منذ إنشائه قبل أكثر من عشرين عاما، على استكشاف الفرص الداعمة لتقدم المرأة البحرينية، وبالتعاون مع جميع الشركاء من القطاعين العام

تهاني
حسين
"بابكو إنرجيز"
عززت مشاركة
المرأة البحرينية
في بناء
مستقبل أكثر
استدامة



أ. روضة سلمان العرادي

المشروع الإصلاحي مكن المرأة من تقلد المناصب القيادية في الشركات



تلعب المرأة البحرينية دورا محوريا في قيادة الشركات من مختلف المواقع، حيث يتيح لها منظورها المميز تبني أفكار ورؤى جديدة تسهم في تحقيق النمو المستدام للشركة. كما أنها تبرز في القيادة بروح الفريق والعمل التعاوني، وقد كان وما زال إلى مدير أول الموارد البشرية والتدريب في "البا" روضة سلمان العرادي، دور قيادي بارز في الشركة، فهي مثال للمرأة البحرينية المثابرة والجديرة بالثقة. وتمثل روضة العرادي مثالا حيا على دعم شركة "البا" للمرأة، ما ساهم في تقلد العديد من الموظفات المناصب القيادية في الشركة على مدى أكثر من 50 عاما منذ تأسيسها.

التحديات التي تواجه المرأة فرص للنمو والتطور

وأكدت العرادي أنه على مر عقود، أثبتت المرأة قدرتها على شغل مناصب قيادية مهمة في الشركة، وأصبحت نموذجا يحتذى به في القيادة بأسلوب يجمع بين التعاون والابتكار. ولعبت المرأة في "البا" دورا بارزا ومؤثرا في إنجازات الشركة المستمرة لأكثر من خمسين عاما حتى هذا اليوم. وقالت: نفخر بوجود قيادات نسائية في أقسام حيوية مثل التدريب، الموارد البشرية، الهندسة، الشؤون القانونية، الحسابات، والخدمات الطبية، حيث تشغل نحو 45 % من موظفات الشركة، مناصب إشرافية وقيادية.

وعن التحديات التي تواجه المرأة، ذكرت العرادي أن شركة البا تتبنى رؤية إيجابية فيما يتعلق بدور المرأة في القيادة، إذ ترى في أي تحديات قد تواجهها المرأة فرصا للتطور والنمو المهني. وحرصا على دعم هذا التوجه، فإن الشركة تقدم برامج تدريبية وتنموية مستمرة تهدف إلى تعزيز المهارات التخصصية والشخصية لدى الموظفات، ما يساعدهن على مواجهة مختلف متطلبات العمل بثقة وكفاءة. فعلى سبيل المثال، بلغ متوسط الساعات التدريبية المقدمة لموظفات البا 136 ساعة لكل موظفة في العام الماضي، وهو ما يؤكد التزام الشركة بتطوير كوادرها النسائية وأضافت: تولى الشركة اهتماما خاصا بالصحة العقلية والرفاهية، عبر برامج تهدف إلى تحقيق توازن أفضل بين مسؤوليات العمل والحياة الشخصية، ما يساهم في تعزيز الإنتاجية وإطلاق العنان للإبداع. إضافة إلى ذلك، تتبنى الشركة سياسات شاملة تعزز من تكافؤ الفرص في التوظيف والتطوير والترقية، تحت إشراف لجنة تكافؤ الفرص، بما يضمن بيئة عمل إيجابية تدعم الجميع.

وأكدت أن شركة البا تؤمن بأن المرأة قادرة على التطور المستمر، وتحقيق طموحاتها القيادية، والمساهمة الفاعلة في تحقيق أهداف الشركة ونموها المستدام.

45%

من موظفات "البا" يشغلن مناصب إشرافية وقيادية



د. فاطمة سيد باقر

طبيبة بمركز البيا الطبي

حكومة البحرين آمنت بإمكانات المرأة فقلدتها المناصب القيادية



الطبيبة بمركز "البيا" الطبي د. فاطمة سيد باقر، مثال ونموذج للمرأة البحرينية الملهمة والقادرة على العطاء في جميع المجالات، فهي تؤمن بإمكانات المرأة ودورها في جعل بيئة العمل أكثر تنوعا وشمولية. كما أنها تؤمن بأن المرأة تمتلك مهارات جعلتها اليوم قادرة على تقلد المناصب القيادية في مختلف القطاعات.

وقالت: إن المرأة تلعب دورا بارزا في الشركات، وقد استطاعت أن تثبت قدرتها في جميع المجالات؛ لامتلاكها القدرة على التأثير والتوجيه، فهي تمتلك أفكارا مبتكرة وملهمة، ووجهات نظر جديدة، وهي قادرة على تحسين بيئة العمل وأن تجعلها أكثر تنوعا وشمولا، كما استطاعت المرأة أن تكون قيادية بقدرتها وقابليتها للتكيف مع الظروف المحيطة بها.

المرأة جعلت بيئة العمل أكثر تنوعا وشمولية

ومن أبرز التحديات للمرأة وجودها بشكل أقل نسبيا مقارنة بالرجل خصوصا في القطاع الصناعي، ما يتطلب منها مزيدا من الجهد لإثبات قدراتها وجدارتها. وعلى الرغم من وجود هذه التحديات، إلا أن المرأة استطاعت أن تتغلب عليها؛ لكونها ملهمة وقادرة على التعلم والموازنة بين مسؤولياتها المهنية والاجتماعية والأسرية.

وأضافت: استطاعت المرأة البحرينية أن تتقلد مناصب قيادية في العديد من الشركات وفي العديد من المجالات؛ نتيجة لدعم حكومة مملكة البحرين في تمكين المرأة، وإيمانها بدور المرأة وقدرتها على العطاء والإبداع في العديد من المجالات.

وفي الختام وجهت د. فاطمة كلمة إلى كل امرأة بحرينية تطمح بأن تكون امرأة قيادية قائلة: إن كل امرأة بحرينية هي امرأة طموحة مثابرة، فهي قادرة على تحقيق الأهداف رغم كل الظروف، وقادرة على الإبداع والابتكار، كما أنها قادرة على العطاء في كافة المواقع.

وأضافت: المرأة البحرينية مثال ونموذج يحتذى به في العديد من الدول، فقد استطاعت أن تترك بصمتها في العديد من المجالات بالسنوات الأخيرة.

المرأة البحرينية قادرة على تحسين العمل

وذكرت د. فاطمة أن المرأة تستطيع التغلب على التحديات عبر تفويض المهام والمسؤوليات لتخفيف الضغط والتراكمات، إضافة إلى أن المرأة تمتلك القدرة على تأدية والتخطيط لأكثر من عمل في وقت واحد، وهذا ما يميزها عن الرجل في هذا الجانب، ما جعلها قادرة على أداء العديد من المهام وبكفاءة عالية جدا.

وأكدت أن دعم الأسرة كان ومازال أمرا ضروريا، فهذا الدعم يساعد المرأة على التغلب على العديد من الصعوبات التي تواجهها أثناء رحلتها المهنية. فبهذا الدعم تستطيع المرأة أن تصل إلى المراحل القيادية، إلا أنه يجب أن يكون دعما مستمرا حتى تستطيع أن تثبت نفسها وترتقي في عملها وبالمؤسسة أيضا، وحتى تكون قادرة على تجاوز باقي العقبات والتحديات التي قد تواجهها أثناء مسيرتها المهنية وفي حياتها الاجتماعية والأسرية أيضا.

ومنذ سنين، كان ومازال لحكومة مملكة البحرين دور في تمكين المرأة بأن تكون قيادية في الشركات، حيث قالت د. فاطمة سيد باقر: أوجه تحية وتقدير واحترام لصاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة

دانة أبل

عطاء وتطور البحرينية يعكس التزام الحكومة بدعم وتمكين المرأة

مدير الاتصالات المؤسسية في بنك البحرين الوطني دانة أبل، مثال على المرأة التي استطاعت أن تكسر الحواجز وتحقق النجاحات، عندما تستذكر يوم المرأة البحرينية الذي هو بمثابة يوم يعزز الفخر لكل نساء مجتمعنا البحريني.

دانة أبل تؤكد أن المرأة البحرينية استطاعت أن تلعب العديد من الأدوار التي تركت بصمة في المجتمع، كما أنها ما زالت تقوم بالعديد من هذه الأدوار وما زالت تترك بصمات في كل المجالات، قائلة: إن دور المرأة البحرينية في المؤسسات المالية والمصرفية يشهد تطوراً ملحوظاً، إذ أصبحت تشغل مناصب قيادية وتتخذ قرارات استراتيجية، وهذا ما نشهده في بنك البحرين الوطني، ولا يقتصر تطور دور المرأة على المجال المصرفي فقط، فنحن اليوم نشهد تطوراً لحضور المرأة في العديد من المجالات.

المرأة البحرينية قادرة على التميز.. وبصماتها في كل المجالات تشهد بذلك

وأضافت أن ما نشهده اليوم في المجتمع من تطور وعطاء للمرأة في مختلف المجالات يعكس مدى التزام مملكة البحرين، من الحكومة ومؤسسات القطاع الحكومي والخاص، في دعم وتمكين المرأة وتعزيز دورها في مختلف القطاعات، وما كان هذا ليتحقق إلا بهذا الدعم والمساندة لها.

ذكرت أن حكومة مملكة البحرين ساهمت بشكل كبير في تمكين المرأة لتصل إلى المناصب القيادية في الشركات؛ بفضل المشروع الإصلاحي لملك البلاد المعظم صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، حفظه الله ورعاه، وما يتضمنه من مبادئ ودعم عبر ميثاق العمل الوطني وإنشاء المجلس الأعلى للمرأة.

ونتيجة لدعم حكومة مملكة البحرين، استطاعت المرأة البحرينية أن تتقلد مناصب قيادية في العديد من الشركات والعديد من المجالات. وبمناسبة يوم المرأة البحرينية، ذكرت أبل أن هذا اليوم هو مناسبة لعرض إنجازات المرأة وتقدير دورها في المجتمع، فهو يوم يعزز الفخر والانتماء ويذكر الجميع بإنجازات المرأة، ويشجع على العمل لتحقيق مزيد من الإنجازات للارتقاء بالوطن. وقالت إن يوم المرأة البحرينية يوم نقدم فيه رسالة لكل امرأة بحرينية، فهو يوم نجدد فيه عهد المواصلات على المثابرة، فالمرأة البحرينية قادرة على كسر جميع الحواجز بذكاؤها وبقوتها، وهذا ما اعتدنا عليه من المرأة في مجتمعنا، فكل عام ونساء البحرين بخير، وكل عام ومستقبل كل امرأة ممتلئ بالنجاحات والإنجازات على جميع الأصعدة.

يوم المرأة البحرينية يعزز الفخر والانتماء



جويرية الجناحي

يوم المرأة البحرينية يعزز الالتزام لمواصلة التطور والارتقاء بالمملكة

جويرية الجناحي مساعد مدير الموارد البشرية في بنك البحرين الوطني، امرأة بحرينية قيادية، استطاعت أن تواجه العديد من التحديات؛ لتثبت أن المرأة البحرينية مؤثرة وقادرة على العطاء.

وتؤمن جويرية بأن المرأة البحرينية تلعب اليوم دورا أساسيا ومؤثرا في قيادة الشركات، وقد أثبتت قدرتها على مواجهة التحديات واتخاذ القرارات الحاسمة؛ بفضل تميزها بالمرونة والابتكار، قائلة: من المعروف أن مملكة البحرين تولي اهتماما كبيرا بدعم المرأة البحرينية وتمكينها للوصول إلى المناصب القيادية، ما يسهم في تحقيق الأهداف الاستراتيجية ويدعم مسارات التنمية الشاملة، تحقيقا لرؤى وتطلعات القيادة الرشيدة.



بنك البحرين الوطني يؤمن بأن دعم المرأة في المناصب القيادية يدعم استدامة النجاح

وقالت: يسعى المجلس الأعلى للمرأة برئاسة صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة قرينة عاهل البلاد المعظم حفظها الله، لتحقيق التوازن بين الجنسين، ودعم مشاركة المرأة في التنمية الوطنية عبر تكافؤ الفرص في مختلف المجالات. كما لعب المجلس دورا محوريا في رفع مكانة المرأة البحرينية إقليميا ودوليا، وهو ما يعكس التزام المملكة بتمكين المرأة كجزء من المشروع التنموي الشامل.

وأكدت أن حكومة مملكة البحرين عبر مؤسساتها وبرامجها ساهمت في دعم المرأة كرائدة أعمال، كما أن الحكومة ساهمت في تعزيز مسيرتها المهنية، ما خلق فرصا للازدهار الاقتصادي الذي يساهم في تحقيق رؤية البحرين المستقبلية.

وفي الختام وبمناسبة يوم المرأة البحرينية قالت: لكل امرأة تطمح بأن تكون قيادية وتتحدى الصعاب وأن ترسم لنفسها رؤية واضحة للمستقبل: اعلمي على تطوير نفسك باستمرار. الثقة بالنفس والمرونة ليستا فقط سمات قوة، بل أساس لتحقيق النجاح الحقيقي. تذكرني أن القيادة ليست مجرد منصب، بل هي تأثير وإلهام للآخرين. اعلمي بروح الفريق، فالتكاتف والعمل الجماعي هو القوة الحقيقية التي تحقق التغيير. كل إنجاز تحققينه هو خطوة نحو بناء مستقبل أفضل، والقيادة تبدأ عندما تقرر أن تكوني أنت القائد لمستقبلك، بكل شجاعة وطموح.

التكيف مع التغيرات السريعة في التكنولوجيا من التحديات التي تواجه المرأة

وأضافت: يمثل يوم المرأة البحرينية فرصة مهمة للاحتفاء بإنجازاتها ودورها الفاعل، ويعزز الالتزام بمواصلة التطور، بما يتماشى مع رؤية البحرين الاقتصادية 2030، فهذا اليوم هو تقدير لإسهامات المرأة البحرينية.

وأكدت أن بنك البحرين الوطني، يؤمن بأن دعم المرأة في المناصب القيادية يدعم استدامة النجاح، لذا يحرص على تقديم فرص التدرج الوظيفي وإتاحة منصات للتوجيه والإرشاد لتعزيز مشاركتها في مراكز القرار.

وعن أبرز التحديات التي تواجه المرأة في قيادة الشركات، ذكرت أن من أبرزها آلية التكيف مع التغيرات السريعة في التكنولوجيا، خصوصا في القطاع المصرفي الذي يشهد تحولا رقميا متسارعا، إلا أن هذا التقدم التقني قدم دعما ملحوظا، إذ أصبح من الممكن العمل بمرونة أكبر وتنفيذ المهام عن بعد، ما أتاح للمرأة التوفيق بين مسؤولياتها المهنية والشخصية وساعدها في تجاوز التحديات اليومية.

وعلى الرغم من التحديات التي تواجهها المرأة، أكدت أنها استطاعت التغلب على هذه التحديات عبر تعزيز مهاراتها باستمرار والانخراط في برامج تأهيلية متخصصة، بالإضافة إلى الاستفادة من فرص التعلم والدعم المستمر.

وأشادت جويرية الجناحي بدور المرأة البحرينية، إذ إن مملكة البحرين تشهد تطورا إيجابيا لدور المرأة بالمؤسسات المالية والمصرفية، مع تزايد عدد البحرينيات في المناصب القيادية، مشددة على أهمية تعزيز المهارات التقنية والمهنية، وبناء شبكة علاقات قوية، واستثمار كل فرص التعليم والنمو، فالثقة والمرونة هما أساس النجاح.

وأكدت أن المرأة البحرينية عنصر أساس في عملية التنمية الشاملة، وقد واصلت الحكومة دعمها عبر مبادرات عدة، من أبرزها تلبية احتياجات المرأة، وتمكينها لتكون جزءا مؤثرا في المجتمع.

فاطمة الكوهجي

دعم المجتمع ساعد المرأة في التغلب على التحديات

فاطمة الكوهجي، مراقب مالي في بنك البحرين الوطني، انضمت إلى بنك البحرين الوطني، وكان تحديها الأكبر الثقة بالنفس، إلا أن البنك عمل جاهدا على إبراز ثقتها بنفسها وقدراتها وإمكاناتها، لتكون اليوم مراقبا ماليا في البنك ذاته. الكوهجي استطاعت أن تتغلب على التحديات التي تواجهها كل امرأة بحرينية أثناء مسرتها المهنية، قائلة: تواجه المرأة العديد من التحديات في المسيرة المهنية، إلا أنها تنال دعم المجتمع، وهو أكبر عامل يساعدها على التغلب على هذه التحديات، وبنك البحرين الوطني في طليعة هذا الدعم.



حكومة البحرين دعمت المرأة البحرينية في تقلد المناصب القيادية

وأضافت: من أكبر التحديات التي واجهتني عند انخراطي في العمل هي اكتساب الثقة بالنفس، فهي عامل مهم للتطور المهني في كل القطاعات، لذلك اهتم البنك ومديرو الإدارة في تطوير ثقتي بنفسي عبر الدورات التدريبية والارتقاء في المهام وتكثيفي بمهام أخرى، ما ساهم في تعزيز ثقتي وقدراتي والتقدم المهني في البنك.

وتابعت: إن حكومة مملكة البحرين سعت وما زالت تسعى إلى تمكين المرأة البحرينية، والدليل على ذلك اهتمام جميع مؤسسات الدول بدعم المرأة وتمكينها عبر طرح البرامج التي تتناسب معها، فالمرأة البحرينية اليوم شريك مهم في تحقيق الرؤية الاقتصادية للمملكة البحرين. وفي الختام وبمناسبة يوم المرأة البحرينية، رفعت الكوهجي أسمى آيات التهاني والتبريكات إلى مقام عاهل البلاد المعظم صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة حفظه الله ورعاه، وإلى ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة حفظه الله، وإلى قرينة عاهل البلاد المعظم رئيسة المجلس الأعلى للمرأة صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة حفظها الله، وإلى كل نساء مملكة البحرين.

وذكرت أن الاحتفال بيوم المرأة البحرينية يعد فرصة لتهنئة نساء البحرين وتشجيعهن على مواصلة المسير والسعي والإنجاز؛ للارتقاء بالمملكة، فالمرأة البحرينية مثال إلى القوة والثبات.

وتابعت: إن البنك من المؤسسات المصرفية المعروفة بسعيها الدائم إلى تمكين المرأة ومساعدتها على التغلب على التحديات التي تواجهها أو تعوق إنجازاتها، فقد اهتم البنك منذ تأسيسه بتمكين المرأة عبر سعيه ومساهمته في التغلب على مختلف التحديات التي تواجهها.

وذكرت أن المرأة في كل القطاعات الحكومية والخاصة كان وما زال لها دور، فقد استطاعت تمثيل كل القطاعات والمناصب، وحصلت المرأة على منصب رئيس مجلس النواب، كما تم تعيينها في العديد من الوزارات والدوائر الحكومية في مناصب قيادية، بالإضافة إلى أنها حصلت على مناصب في العديد من القطاعات الخاصة ومنها القطاع المصرفي.

ومع تقلد المرأة البحرينية العديد من المناصب وانخراطها في العديد من المجالات، أشارت إلى أن هذا التطور والتقدم الذي نشهده جاء نتيجة تشجيع الفتيات منذ الصغر على اختيار التخصص والمجال الذي يرغبن فيه، بالإضافة إلى تشجيع المجتمع لهن والسعي إلى تطوير المهارات لديهن، حيث إن هذا التشجيع ساهم في الدفع بعجلة تطور المرأة وانخراطها في جميع المجالات، لافتة إلى أن التشجيع المستمر يخلق فتاة قادرة على الانخراط في المجتمع ومواجهة التحديات بثقة.

بنك البحرين الوطني
اهتم بتمكين المرأة
منذ تأسيسه

التحيزات غير الواعية من التحديات التي تواجه المرأة

مشيرة إلى أنه من بين هذه المبادرات، برامج ريادة الأعمال والتوظيف التي أطلقت بالتعاون مع المجلس الأعلى للمرأة، وساعدت آلاف النساء على تطوير مهاراتهم وتحقيق النجاح في مجالاتهن. وأكدت أن هذا الدعم يعكس التزام الحكومة بتحقيق المساواة بين الجنسين وتمكين المرأة لتكون شريكا فعالا في التنمية المستدامة. وبمناسبة يوم المرأة البحرينية، دعت العلي كل امرأة تطمح بأن تكون قيادية، لمواصلة الإصرار والعزيمة، فهما مفتاح النجاح، مؤكدة على المرأة ألا تقف أمام التحديات، بل يجب استغلالها كفرص للتعلم والنمو. وشددت على أهمية البحث عن الدعم عبر الشبكة المهنية والشخصية، مع ضرورة الاستعداد لتطوير المهارات. وذكرت أن دورة المرأة كقائدة لا يقتصر على تحقيق النجاح الشخصي، بل يمتد إلى إلهام ودعم الآخرين لتحقيق أحلامهم. وبمناسبة يوم المرأة البحرينية، رفعت العلي أسمى آيات التهاني والتبريكات إلى مقام عاهل البلاد المعظم صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة حفظه الله ورعاه، وإلى ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة حفظه الله، وإلى قرينة عاهل البلاد المعظم رئيسة المجلس الأعلى للمرأة صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة حفظها الله، وإلى كل نساء مملكة البحرين.

وأضافت العلي: أظهرت الدراسات أن الشركات التي تضم نساء في مناصب قيادية تحقق أداء أفضل. وإضافة إلى ذلك، فإن النساء القياديات غالبا ما يركزن على بناء ثقافة عمل إيجابية، ما يعزز من رضا الموظفين ويقلل من معدل دورانهم. كما أنهن يقدمن نماذج يحتذى بها للجيل القادم من النساء، ما يشجع مزيدا من النساء على السعي لتحقيق مناصب قيادية. وعن أبرز التحديات التي تواجه المرأة في قيادة الشركات، ذكرت العلي أن المرأة تواجه تحديات عدة في قيادة الشركات، منها التحيزات غير الواعية، وصعوبة الوصول إلى شبكات الدعم المهنية، والتميز في الترقيات والأجور. بالإضافة إلى ذلك، قد تواجه النساء تحديات في التوازن بين الحياة المهنية والشخصية، خصوصا في البيئات التي تفتقر إلى سياسات دعم العمل المرن.

كما أن هناك تحديات أخرى تواجه المرأة، وشمل نقص التمثيل النسائي في بعض المجالات، ما يجعل من الصعب العثور على نماذج يحتذى بها أو مرشدين. كما أن النساء قد يواجهن ضغوطا إضافية لإثبات أنفسهن في بيئات عمل تقليدية يهيمن عليها الذكور. وأكدت أن المرأة استطاعت التغلب على هذه التحديات عبر بناء شبكات دعم قوية، والاستفادة من برامج التوجيه والتدريب، والمشاركة في مبادرات تمكين المرأة. كما أن النساء أثبتن قدرتهن على التفاوض بفعالية، وإدارة النزاعات بشكل متميز، ما ساعدهن على تحقيق النجاح في المناصب القيادية.

وأضافت أن: النساء القياديات غالبا ما يتبنين استراتيجيات مرنة للتوازن بين العمل والحياة الشخصية، مثل العمل عن بعد أو ساعات العمل المرنة. كما أنهن يشاركن في مبادرات لتعزيز التنوع والشمولية في مكان العمل، ما يساعد على خلق بيئة أكثر دعما للنساء الأخريات. وأشادت بالدعم الذي قدمته حكومة مملكة البحرين، إذ قدمت الحكومة دعما كبيرا لتمكين المرأة عبر إنشاء المجلس الأعلى للمرأة، وعبر إطلاق برامج ومبادرات تهدف إلى تعزيز دور المرأة في المجتمع والاقتصاد،

حنان العلي البحرين مكنت المرأة لتكون شريكا فعالا في التنمية المستدامة

تعد رئيس الموارد البشرية في شركة البحرين للتسهيلات التجارية حنان العلي، من النساء البحرينيات القياديات، اللاتي أثبتن أن المرأة تلعب دورا في قيادة الشركات، وتؤمن العلي بدور المرأة وأهميتها، حيث قالت: إن المرأة تلعب دورا حيويا في قيادة الشركات عبر تقديم رؤى جديدة وأفكار مبتكرة، وتعزيز التنوع والشمولية في بيئة العمل، إذ أثبتت النساء قدرتهن على القيادة عبر تحقيق نتائج مالية إيجابية، وزيادة الإنتاجية، وتعزيز التعاون بين الفرق.



دورة المرأة
كقائدة لا يقتصر
على تحقيق
النجاح الشخصي
فقط

التحدي الرئيس اليوم هو إثبات قدراتنا وإمكاناتنا للعالم الخارجي

البطولة، فلمست عبر مشاركتي في البطولة حرص الجامعة أن تبقى على تواصل دائم مع الخريجين؛ كوني خريجة في تلك الفترة، وعلى تعزيز المهارات الحياتية القيادية لديهم.

وعن دور المخرجات التعليمية التي قدمتها الجامعة في الارتقاء بالسلم المهني، ذكرت أن متطلبات سوق العمل في احتياج دائم، خصوصاً المسار المهني الذي سلكته، إلا أنها استطاعت تأسيس شركتها الخاصة والقائمة على أعمال المحاماة والتوثيق والتحكيم والوساطة، مشيرة إلى أن التحديات المفروضة اليوم صعبة المجابهة من التحولات والتغيرات العالمية، لذلك فإن الجامعة تدعم الطالب بأسس رصينة للمخرجات التعليمية، تجعله يرتقي بالسلم المهني.

وعن أبرز التحديات التي تواجه المرأة في قيادة الشركات، أكدت أن التحديات قد تكون قليلة، إلا أنها على الجميع وليس المرأة فقط، وبملكة البحرين اليوم مع رؤيتها الاقتصادية للعام 2030، يقع عبء تحقيق هذه الرؤية على جميع أبناء الوطن دون استثناء من الجنسين ومن القطاعين العام والخاص، فنحن نتوجه نحو التنمية الاقتصادية المستدامة للمملكة، وبالتالي بناء حياة أفضل للمواطن ولأجيال القادمة عبر ثلاثة مبادئ رئيسية هي الاستدامة والعدالة والتنافسية.

وقالت: إن التحدي الرئيس الذي نواجهه اليوم يتمثل في إثبات مدى قدرتنا على أن نكون أعضاء حقيقيين في فريق البحرين، وأن نثبت قدراتنا وتمكننا للعالم الخارجي.

وفي الختام وبمناسبة يوم المرأة البحرينية، رفعت الرياشي أسمى آيات التهاني والتبريكات إلى مقام عاهل البلاد المعظم صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة حفظه الله ورعاه، وإلى ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة حفظه الله، وإلى قرينة عاهل البلاد المعظم رئيسة المجلس الأعلى للمرأة صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة حفظها الله، وإلى كل النساء بملكة البحرين.

وأكدت أن المرأة البحرينية اليوم استطاعت أن تثبت بكل جدارة قدرتها على التميز في العمل وتبوء المناصب القيادية، وهو ما يتماشى مع سياسة الحكومة الموقرة، الرامية إلى توفير الدعم للمرأة ومساندتها لتشغل أعلى المناصب، بما يتناسب مع قدراتها ومستواها الأكاديمي والمهني.

وشددت على أن تخصيص يوم للاحتفاء بعطاء المرأة البحرينية وإنجازاتها على المستوى الوطني، فرصة ليتذكر الجميع حجم مشاركتها وأثر تلك المشاركة على مساهمتها في المجتمع المدني والحراك السياسي والاقتصاد الوطني.

وأكدت أن جامعة العلوم التطبيقية حرصت على أن تضع ضمن رؤيتها تمكين المرأة البحرينية، إذ في مرحلة الدراسة بجامعة العلوم التطبيقية، التي امتدت لسنوات عديدة أثناء دراستها البكالوريوس والماجستير في القانون، وجدت أن الجامعة تحرص على عقد العديد من المؤتمرات، التي من شأنها أن تشجع الطالبات على المشاركة ببحوثهن العلمية وتمكنهن من الظهور في أطر المنافسة والتحدي أمام الجمهور؛ لترسيخ الثقة لديهن وتمكينهن من تقلد المناصب القيادية بهذه المخرجات الرصينة، ومن تلك المؤتمرات المؤتمر العلمي "الحماية القانونية للمرأة والطفل بين الواقع والمأمول"، الذي أقامته الجامعة في العام 2020 برعاية كريمة من رئيسة مجلس النواب.

وأضافت: كان لي شرف الانضمام والمشاركة في المؤتمر عن بحثي المعنون بـ "حق المرأة البحرينية بتولي المناصب القيادية، دراسة تحليلية"، وعبر هذا البحث وممثلة عن جامعتي جامعة العلوم التطبيقية، توصلت إلى العديد من النتائج والتوصيات، من أهمها أن دعم جلالة الملك المعظم للمرأة وتكريمه لها مستمر، بوسام البحرين الدرجة الأولى (منهن الأستاذة المحامية لولو العوضي - 2006 وسام البحرين الدرجة الأولى، الأستاذة المحامية الشبيخة مريم بنت حسن آل خليفة - 2007 وسام البحرين الدرجة الأولى، المستشار عاصم عبد الرسول 2014 وسام الكفاءة من الدرجة الأولى)، فهذه الأوسمة تدل على المتابعة اللاحقة من جلالة الملك المعظم للمرأة البحرينية وتحفيزها للاستمرار بالنجاح والعطاء.

وتابعت: من أهم النتائج التي توصلنا لها أن المرأة البحرينية قادرة على تولي المناصب القيادية عموماً والقضائية خصوصاً، وقد نجحت في تولي عضوية المحكمة الدستورية، إضافة إلى أن ثقة النيابة العامة والمجلس الأعلى للقضاء والأجهزة القضائية والقانونية في المرأة البحرينية واضحة، عبر تمثيل المرأة البحرينية للنيابة العامة لدى محاكم التمييز، ووصولها لعضوية المحكمة الدستورية، ووجودها في منصات القضاء المختلفة.

وأكدت أن دور جامعة العلوم التطبيقية اليوم في تخريج خريجات قادرات ومتمكنات لشغل المناصب القيادية دور جوهري، حيث إن الجامعة كسائر الجامعات، تسعى إلى تمكين طليبتها عبر الجوانب الأكاديمية، ولكن الدور الذي انفردت وتميزت به جامعة العلوم التطبيقية هو عقد الورش والمؤتمرات والسعي إلى تحفيز الطلبة لإبراز مهاراتهم القيادية، وذلك بجلب الخبرات، ومن ذلك التجارب التعاون المتميز بين جامعة العلوم التطبيقية ومركز مناضرات البحرين في العام 2023، إذ تم عقد بطولة للمناظرة داخل الجامعة بعد أن تم تمكين الطلبة والخريجين على حد سواء من المشاركة فيها وإبراز أهمية هذه المشاركة، وتم عقد البطولة بعد تدريب المشاركين على أسس المناظرات وأهمية المناظرة بوصفها أسلوب حياة يتمتع به المتناظر لتعزيز حججه ومجابهة خصمة بالحجة والإقناع.

وأضافت: كنت من المشاركين في هذه البطولة، وحصد فريقنا المركز الأول في



المحامية ندى الرياشي جامعة العلوم التطبيقية حرصت أن تضع ضمن رؤيتها تمكين المرأة البحرينية

وبدعم من حكومة مملكة البحرين. وفي هذا الصدد قالت الرياشي: حصلت المرأة البحرينية في مملكة البحرين على تمكين متقدم، ما جعلها عنصراً مساهماً وفعالاً؛ بفضل المستوى المتقدم في الإنجاز، بفضل الله، ثم جهودها وعزمها وإرادتها وقدراتها المميزة، وحرص مملكة البحرين، بقيادة حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد المعظم حفظه الله ورعاه، على دعم وتمكين المرأة في جميع القطاعات ووضعها في الصفوف القيادية الأولى بعد أن قرأت، تعلمت، وشاركت.

وأضافت أن: دعم المرأة البحرينية أصبح مسؤولية وواجباً وطنياً على عاتق الجميع دون استثناء في هذا البلد الطيب، وتطبيقاً لرؤية صاحب الجلالة الملك المعظم حفظه الله ورعاه، في إرساء دولة المؤسسات والقانون وتحقيق التنمية الشاملة.

المحامية ندى علي ناجي محمد الرياشي، حاصلة على العديد من الجوائز، فهي حاصلة على المركز الأول (وسام أفضل خطاب ارتجالي) من نادي أفق، توستماسترز 2019، كما حصلت على المركز الأول في بطولة مناضرات مدينة الشباب، أغسطس 2022، وحصلت على المركز الأول في بطولة مناضرات جامعة العلوم التطبيقية بتنظيم مركز مناضرات البحرين، يونيو 2023. كما أنها حاصلة على لقب أفضل متناظر في نهائيات مركز مناضرات البحرين - مدينة شباب 2030، أغسطس 2023.

ندى هي إحدى خريجات جامعة العلوم التطبيقية، واليوم هي محامية وكاتب عدل خاص ومحكم معتمد ووسيط معتمد لدى وزارة العدل والشؤون الإسلامية والأوقاف لحل المنازعات الجنائية، واستطاعت أن تثبت أن المرأة البحرينية قادرة على التميز والإنجاز، فهي مثال ونموذج للمرأة البحرينية المثابرة والمتميزة، ولا يمكن أن يأتي هذه الإنجاز إلا بدعم من المحيطين

نادي المرأة في الجامعة دليل على تقديرها والاعتراز بها

المشكلات، وهذا ما يثبت أن المرأة قادرة على العطاء في مختلف الأماكن والمجالات.

وبمناسبة يوم المرأة البحرينية قالت: إن المرأة لديها قوة وصبر وقدرة على التحمل، ما يجعلها تنجز بشكل أكثر من غيرها، فهي مصدر فخر وإلهام للجميع، لذا لا يمكن للمرأة أن تستسلم، فهي قادرة ومبدعة.

وفي الختام، وبمناسبة يوم المرأة البحرينية، رفعت أسمى آيات التهاني والتبريكات إلى مقام عاهل البلاد المعظم صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة حفظه الله ورعاه، وإلى ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة حفظه الله، وإلى قرينة عاهل البلاد المعظم رئيسة المجلس الأعلى للمرأة صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة حفظها الله، وإلى كل نساء مملكة البحرين.

المرأة قادرة
على الإنجاز لأنها
تمتلك القوة
والقدرة على
التحمل

مها وجدت أن الجامعة بيئة تستطيع أن تبذل فيها، إذ قالت: إن لجامعة العلوم التطبيقية دورا بارزا في تنمية الطالب، ليس من الناحية الأكاديمية فحسب، بل من الناحية العملية أيضا، إذ إن الجامعة تقدم برامج تدعم الطالب أكاديميا، كما أنها تسعى ضمن مرحلة الطالب الدراسية إلى إشراك الطالب في الفعاليات وورش العمل؛ بهدف تنمية مهاراته القيادية والإبداعية وتنمية روح العمل لدى الشباب، مؤكدة أن "التطبيقية" من الجامعات التي تدعم المرأة بشكل كبير، إذ إنها خصصت ناديا إلى المرأة، فهذا النادي يعزز مفهوم المرأة ويسعى إلى تمكينها في جميع المجالات بما فيها المجال الاجتماعي، حيث تعقد العديد من ورش العمل التي تساهم في تعزيز مكانة المرأة وتمكينها.

وعن تجربة دخولها مجلس الطلبة وفوزها بالرئاسة لتكون أول طالبة تحصل على منصب الرئاسة، قالت: عند دخولي إلى الجامعة شعرت بامتلاك طاقة كبيرة من العطاء، ولتوظيف هذه الطاقة انضمت إلى مجلس الطلبة في دروته الـ 16 حيث كنت أمينا للسر، وتعلمت من هذه التجربة الكثير، وقدمت واكتسبت الكثير.

وأضافت: في دورة المجلس الـ 18، شعرت بالتردد في الترشح لهذا المنصب، إلا أن دعم الجامعة كان له دور في التقدم والترشح للرئاسة، وعلى الرغم من وجود المنافسة القوية، إلا أنني فزت بالرئاسة لأكون أول طالبة تتراأس مجلس الطلبة، وإن دل ذلك على شيء فهو يدل على أن المجتمع البحريني فخور ويحترم ويقدر المرأة.

وتابعت: إن هذه التجربة منحتني القدرة على القيادة وحل

مها ياسر أول رئيسة لمجلس طلبة جامعة العلوم التطبيقية في الدورة 18

طالبة جامعية، على وشك التخرج في الفصل المقبل، تمتلك روح القيادة، فهي مثال إلى الشابة البحرينية المندفعة نحو الإنجاز والقادرة على القيادة. الطالبة مها ياسر في جامعة العلوم التطبيقية بكلية العلوم الإدارية/ العلوم السياسية، هي اليوم أول طالبة تحصل على منصب رئيسة لمجلس الطلبة، وذلك بعد فوزها في انتخابات المجلس في دورته 18.





الرئيس التنفيذي للموارد البشرية والخدمات المؤسسية

نرجس الموسوي

يسرني اليوم، في هذه المناسبة العزيزة على قلوبنا، أن أعبر عن فخري واعتزازي بمكانة المرأة البحرينية ودورها الرائد في جميع المجالات، خصوصاً في مجال الصناعة.

في البداية، أتقدم بخالص الشكر والتقدير لصاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة، قرينة عاهل البلاد المعظم رئيسة المجلس الأعلى للمرأة، حفظها الله، على دعمها اللامحدود للمرأة البحرينية، الذي كان وسيظل حجر الأساس لكل نجاح وإنجاز تحقق.



وبصفتي امرأة بحرينية قائدة تعمل في مجال صناعة وتصلح السفن، أجد نفسي من تقدم وتميز، بفضل دعم قيادتنا الرشيدة، التي لطالما آمنت بقدرات المرأة ومكنتها من المساهمة بفعالية في بناء وطننا الغالي.

يأتي هذا العام لتسليط الضوء على إنجازات المرأة البحرينية القائدة، حيث أثبتت المرأة البحرينية كفاءتها العالية وقدرتها على التميز في مجالات كانت تعد تقليدياً حكراً على الرجال، مثل الهندسة، والتصنيع، وتصلح السفن، وإدارة المشروعات الصناعية الكبرى.

إن وجود المرأة البحرينية في هذه المجالات يعكس مدى التطور الذي حققته المملكة في توفير بيئة عمل داعمة ومحفزة. فاليوم، نجد أن المرأة البحرينية ليست فقط مشاركة في الصناعة، بل هي قائدة تحدث فرقا وتضع بصمتها الواضحة في هذا القطاع المهم.

المرأة البحرينية قائدة تحدث فرقا وتضع بصمتها الواضحة في هذا القطاع المهم

تعلن الجامعة عن فتح باب القبول والتسجيل للطلبة الراغبين بالالتحاق في برامج البكالوريوس والماجستير والطلبة المحولين للفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي 2025/2024



كلية العلوم الإدارية

البكالوريوس في إدارة الأعمال
البكالوريوس في العلوم المالية والمحاسبة
البكالوريوس في المحاسبة
البكالوريوس في العلوم السياسية
البكالوريوس في نظم المعلومات الإدارية
الماجستير في إدارة الموارد البشرية
الماجستير في إدارة الأعمال
الماجستير في المحاسبة والتمويل
الماجستير في العلوم السياسية



كلية الآداب والعلوم

البكالوريوس في علم الحاسوب
البكالوريوس في التصميم الجرافيكي
البكالوريوس في التصميم الداخلي
الماجستير في علم الحاسوب



كلية الحقوق

البكالوريوس في الحقوق
الماجستير في القانون
الماجستير في القانون التجاري



احصل على الدرجة العلمية المزدوجة
شهادة بريطانية



بكالوريوس الهندسة في الهندسة المعمارية
بكالوريوس الهندسة في الهندسة المدنية
بكالوريوس الهندسة في الهندسة الميكانيكية
بكالوريوس الهندسة في الهندسة الكهربائية والإلكترونية

كلية الهندسة



كلية العلوم الإدارية

بكالوريوس في إدارة الأعمال

كلية الحقوق

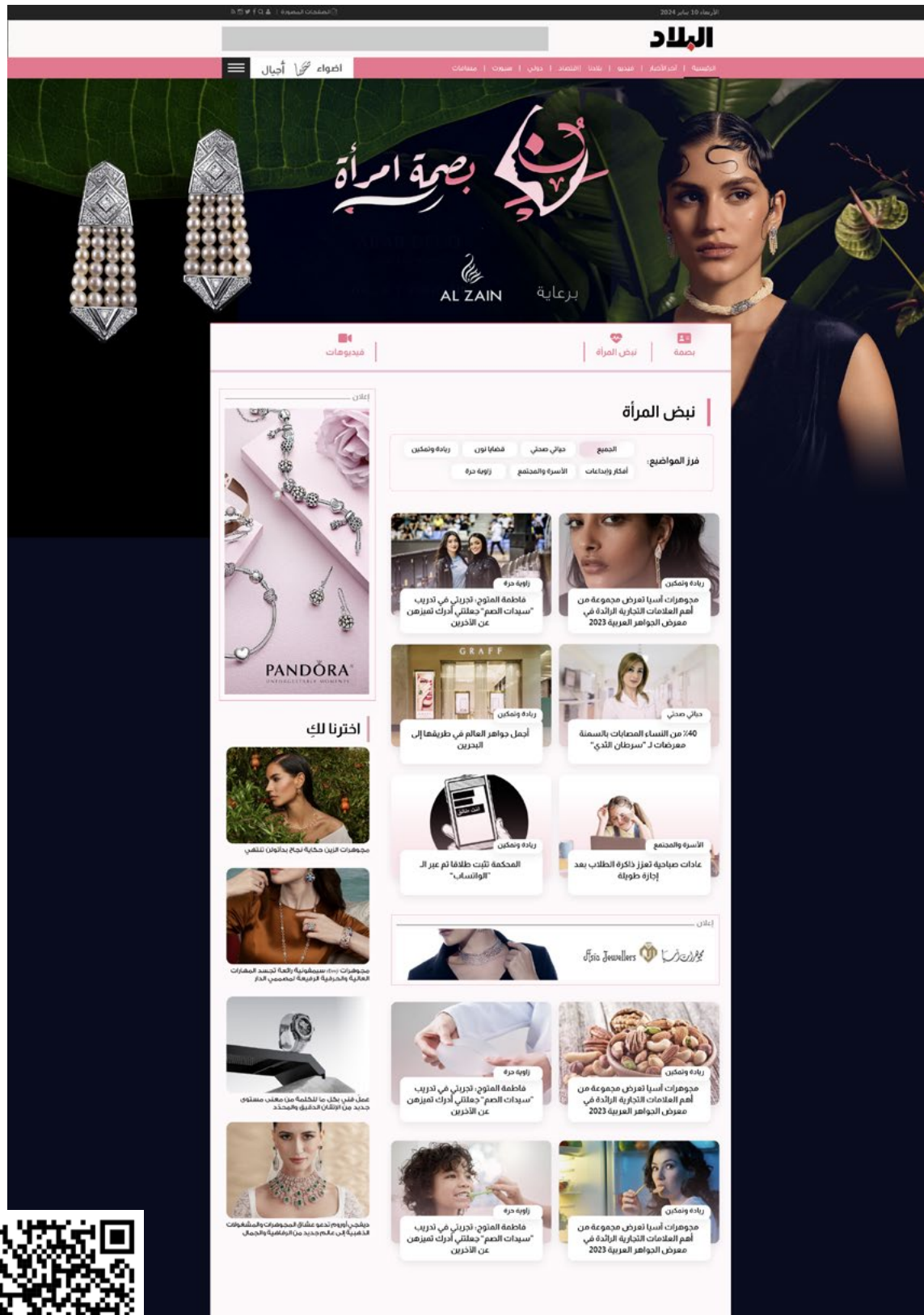
بكالوريوس في الحقوق



"البلاد" تطلق صفحة المرأة بهوية جديدة



دأبت صحيفة "البلاد" على الاحتفاء بمختلف المناسبات التي تعزز من تقدم المرأة البحرينية، ومن بينها يوم المرأة العالمي. وتنشر "البلاد" أسماء وصور أبرز الشخصيات النسائية البحرينية تميزا بالعمل الوطني، بمثابة وقفة تقدير لنخبة من الشخصيات الوطنية النسائية اللاتي يتقلدن مواقع متقدمة ولهن دور مؤثر في ميدان نشاطهن أو تركن بصمة ما زالت عالقة في الأذهان.



تصفحوا الصفحة على موقع صحيفة "البلاد"

بصمة امرأة في "البلاد"



د. ريم البوعينين

♦ إسهامات البحرينية وإنجازاتها تسهم في تطور وازدهار التعليم ورفع اسم المملكة عاليا



د. جواهر المضاحكة

♦ جامعة البحرين تسعى إلى تمكين المرأة ودعمها في المجالات القيادية والعملية



أحلام جناحي

♦ البحرين حققت قفزات نوعية في مجال دعم وتعزيز المرأة



ابتهاج خليفة

♦ نسعى لترك بصمة إيجابية في المجتمع البحريني وعلى المستوى العربي والدولي



جنان العسكري

♦ سياسات ناجحة وخطط وطنية مستدامة جعلت المرأة البحرينية شريكا فاعلا في مسيرة التنمية الشاملة



د. جميلة محمد

♦ "الأعلى للمرأة" أسهم في دعم مشاركة البحرينية لتحقيق أهداف التنمية الشاملة



د. جليلة السيد جواد

♦ جائزة المرأة المتميزة في القطاع الصحي العربي تعكس ما تتميز به البحرينية من كفاءة وقدرات وإسهامات



آلاء محمد

♦ لو لم يكن هناك من يخرج عن المألوف ويعمل على تحقيقه لبقيت الدنيا كما خلقت أول مرة.. لا حدود للأمني



تصفحوا على موقع صحيفة البلاد

بصمة امرأة في "البلاد"



روان توفيقى

♦ المرأة البحرينية شريك أصيل في مسيرة العمل الوطني



رنا فقيهى

♦ تعزيز تكافؤ الفرص ضمن مساعي تنفيذ أهداف الخطة الوطنية لنهوض المرأة البحرينية



حنان النطعي

♦ تكريم المرأة البحرينية في هذا اليوم يعكس التقدير والاحترام لمساهماتها في بناء الوطن



جود الشيراوي

♦ البحرينية تمتلك المقومات التي تحقق لها النجاح وأبرزها القدرة على التأقلم والذكاء العاطفي



وداد الموسوي

♦ يا ابنة البحرين قد آن الأوان.. لتنيري باسمك البحرين في كل مكان



سبيكة الفضالة

♦ الاحتفاء بهذا اليوم فرصة سانحة لاستعراض الجهود والإنجازات الكبيرة التي حققتها المرأة



راضية الموسوي

♦ التحديات تختلف باختلاف مراحل الحياة



دلال الزايد

♦ التحديات التي تواجهها المرأة في مجال العمل تشكل دافعا للاستمرار

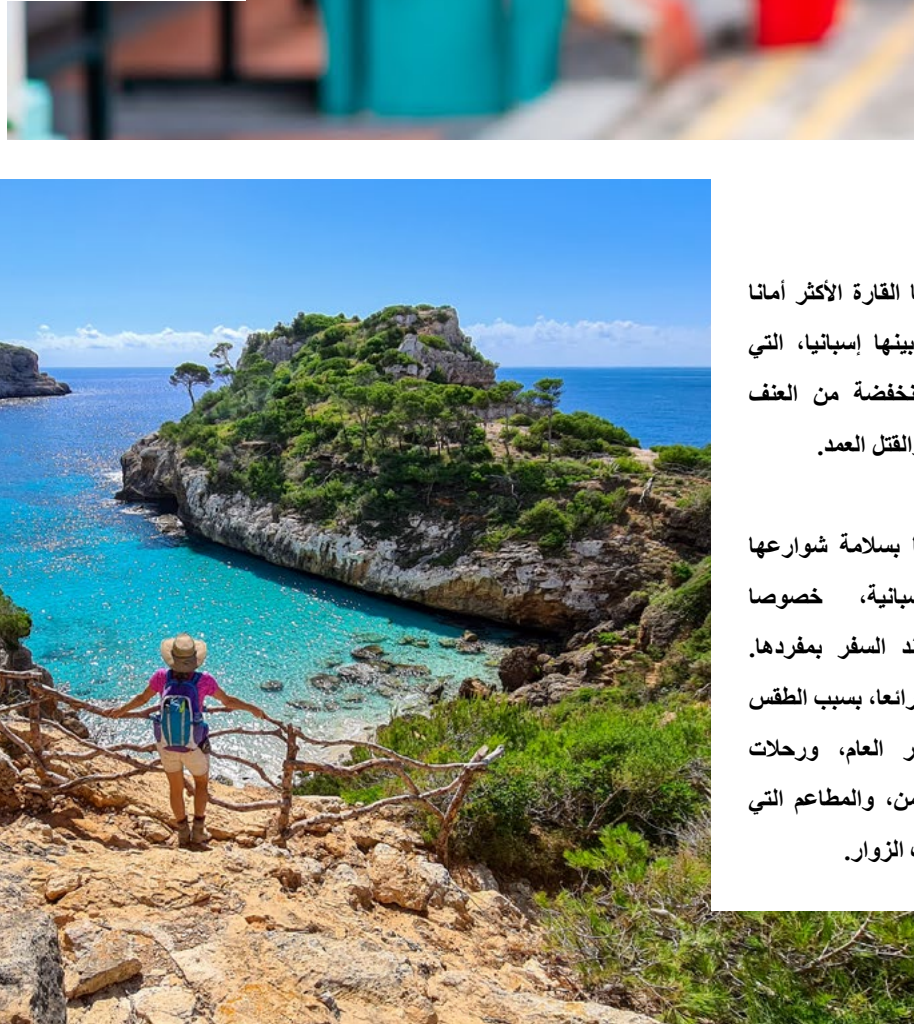




سنغافورة

تعد سنغافورة البلد الأول في آسيا على مؤشر الأمان بالنسبة للمرأة. ويندرج هذا المؤشر ضمن مؤشر السلام العالمي للعام 2022، حيث يقيس معدلات أمان الشوارع والعنف الجنسي والقتل العمد في 50 دولة. كما أنها الدولة الأكثر أماناً في آسيا، وفقاً للمؤشر ذاته.

وتعد السلامة الشخصية في سنغافورة، من مهمات الشرطة الأساسية والقوانين في البلاد. ومن الأفضل للسائحة معرفة تفاصيل اللوائح المحلية قبل الذهاب إليها. وكونها وجهة سياحية متعددة الثقافات، فإنها مليئة بالأنشطة الخارجية وتجمع بين الهندسة المعمارية التقليدية والحديثة، وتتميز بمأكولات من الأكثر تنوعاً في العالم.



إسبانيا

عموماً، تعد أوروبا القارة الأكثر أماناً للمسافرات، ومن بينها إسبانيا، التي لديها مستويات منخفضة من العنف والتمييز القانوني والقتل العمد.

كما تشتهر إسبانيا بسلامة شوارعها والمنتجات الإسبانية، خصوصاً بالنسبة للمرأة عند السفر بمفردها. وتعد إسبانيا خياراً رائعاً، بسبب الطقس اللطيف على مدار العام، ورحلات الطيران زهيدة الثمن، والمطاعم التي تقدم الطعام لمختلف الزوار.

أكثر 5 وجهات سياحية أماناً للنساء في 2024

يعد السفر الفردي الاتجاه الجديد في القرن الحادي والعشرين، رغبة في رؤية العالم وفقاً لشروط المسافر الخاصة، وزيارة الأماكن التي يريدها، عندما يريد ذلك، دون مفاوضة بشأن تفضيلات أحد رفقاء السفر.

كما يشجع السفر الفردي على الاستقلالية والثقة والتأمل، من بين صفات أخرى تساهم في تنمية شخصية الفرد.

لكن بالنسبة للنساء، كما هو الحال بالنسبة لأفراد المجتمع الأكثر ضعفاً، فإن الرغبة في استكشاف أماكن جديدة بمفردهن تأتي مع اعتبارات إضافية من أجل السلامة الشخصية.

كندا

تتمتع كندا بسمعة جيدة باعتبارها أكثر الدول أماناً في أمريكا الشمالية للسنوات العشر الأخيرة، وحتى إنها تتفوق على الولايات المتحدة، فيما يتعلق بمؤشر الأمان بالنسبة للنساء.

وتعتبر تورنتو، على وجه الخصوص، وجهة شهيرة للمسافرات من النساء ذوات البشرة السمراء، بسبب تأثرها بالثقافة الكاريبية. كما أنها تستضيف مهرجان تورونتو السينمائي الدولي.



السويد

تحتل السويد المرتبة الأولى في مؤشر المساواة بين الجنسين التابع للاتحاد الأوروبي، الذي يقيس مجالات الفرص مثل العمل والثروة والسلطة. كما كشفت البحوث التي أجراها مركز بيو بالعام 2019، عن أن 96 % من الأشخاص في السويد، يرون المساواة بين الجنسين أمراً مهماً جداً.

وعلى غرار كندا، تعد السويد مكاناً مناسباً للسفر، لمحبي المناظر الطبيعية من غابات كثيفة وبحيرات مثالية. كما أنها وجهة مثالية لسفر المرأة منفردة لأول مرة.

وتعد الكفاءة في إتقان اللغة الإنجليزية بين السكان من أعلى المستويات في أوروبا، وهو ما يكسب السويد ميزة إضافية.



آيسلندا

احتلت آيسلندا المرتبة الأولى في مؤشر السلام العالمي على أنها الدولة الأكثر أماناً في العالم. ومع انخفاض معدل الجريمة وأهمية المساواة بين الجنسين، إضافة إلى السياحة المزدهرة، تعد آيسلندا ملاذاً مثالياً لأي امرأة تسافر بمفردها.

وتجذب آيسلندا عشاق الهواء الطلق لتمييزها بالمناظر الطبيعية الفريدة التي تقع في مكان مناسب بين أوروبا وأمريكا الشمالية. ويعد كهف لونغ غلاسيه من أهم المعالم السياحية في البلد، وهو أكبر كهف جليدي من صنع الإنسان.



13 قاعدة ذهبية لتعزيز صحة المرأة

تتمثل قواعد تعزيز صحة المرأة في اتباع العديد من النصائح، وعبر المقال الآتي سنقوم بتوضيح أبرز قواعد تعزيز صحة المرأة...

1. عدم الإفراط في تناول الطعام

إذا كنت ترغبين في العيش وصولاً لعمر 100 عام عليك تجنب الأطعمة الغنية بالسكريات، والنشويات، والدهنيات؛ لتجنب الإصابة ببعض الأمراض مثل: السكري، والسمنة المفرطة، كما وجد أن تناول كميات مناسبة من الطعام قد يساهم في إمداد العمر.

2. عدم الإكثار من مشاهدة التلفاز

إن الجلوس أمام التلفاز لساعات طويلة يمكن أن يسبب خسائر خطيرة على صحتك، فقد وجد أن الأشخاص الذين يشاهدوا التلفاز لمدة تتراوح ما بين أربع ساعات أو أكثر في اليوم يكونون أكثر عرضة للوفاة من أي سبب بنسبة 46 %، مقارنة بالأشخاص الذين يشاهدونه أقل من ساعتين في اليوم.

3. عدم التعرض الكثير لأشعة الشمس

التعرض الكثير لأشعة الشمس يمكن أن يعرضك للإصابة بسرطان

4. التعرف على تاريخ العائلة الصحي

إن اكتشاف تاريخ صحة عائلتك يمكن أن يساعد في التنبؤ بمستقبلك الصحي، إذ إن العديد من الظروف لها صلة وراثية، فقد وجد أن معظم الأشخاص الذين أصيبوا بأمراض القلب والسرطان، كان السبب عندهم وراثياً، لذلك عليك بالسؤال عن تاريخ العائلة المرضي إن وجد، لمعرفة الأعراض وتمكينك من الكشف المبكر للمرض في حال إصابتك.

5. القيام بقياس الخصر وليس الوزن

لقد اكتشف العلماء أن قياس الخصر هو أفضل لتوقع الإصابة بأمراض القلب أكثر من الوزن أو مؤشر كتلة الجسم (BMI) لأنه يمكن أن يشير إلى وجود الدهون الحشوية، والدهون الخطرة التي تكون حول الأعضاء الحيوية، لذلك يجب أن يكون مقياس الخصر لا يقل عن 80 سنتيمترا للنساء و94 سنتيمترا للرجال.

6. الضحك

الضحك يعزز الجهاز المناعي، ويقلل من هرمونات التوتر، كما يحفز خلايا T القاتلة التي تحارب السرطان، لذلك عليك بالضحك 20 مرة على الأقل يومياً؛ لأن الضحك أيضاً يساهم في التخفيف من الألم وجعل الجسم يفرز مسكنات الألم الطبيعية الخاصة به، وقد يوقف دورة تشنجات الألم الشائعة في بعض اضطرابات العضلات.

7. الإقلاع عن التدخين

إن التدخين يقلل من نوعية حياتك في سن الشيخوخة؛ لأن المدخنين أكثر عرضة للمعاناة من الأمراض المنهكة، فكلما كان الإقلاع عن التدخين أسرع، زادت مكاسبك منه، وهذا صحيح حتى لو تم في وقت متأخر، بغض النظر عن طول مدة أو كثافة فترة تدخينك.

إن المدخنين السابقين لديهم معدلات منخفضة من الإصابة بأمراض القلب، والسكتة الدماغية، والسرطان، وأمراض الرئة، مقارنة بالأشخاص الذين يواصلون التدخين، كما أن هؤلاء المدخنين السابقين يعيشون حياة أطول مما يعيش المدخنون.

8. شرب الكثير من عصير التفاح

عصير التفاح يمكن أن يساعد على إبقاء الدماغ في سن الشباب.

9. التوقف عن الشكوى

المتشائمون هم الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض الفيروسية وأقل احتمالاً لإجراء الفحوص الذاتية الأساسية التي تكشف عن سرطان الثدي، أو سرطان الجلد.

10. تناول الكثير من الفاكهة والخضار

إن الأشخاص الذين يأكلون 8 حصص أو أكثر من الفواكه والخضار يومياً لديهم فرصة أقل من الموت بأمراض القلب مقارنة بالأشخاص الذين يتناول أقل من 3 حصص؛ لأن الحصة الواحدة تكون غنية بالفيتامينات الحيوية ومضادات الأكسدة، ما يعزز من عمل الجهاز المناعي ومحاربة الضرر الذي يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة، ويمكن أن تلعب دوراً في تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي.

11. ممارسة الرياضة بانتظام

الرياضة نشاط فعال يبني العضلات ويطور قدرة القلب والرئة، ويتيح بناء الأوردة الالتفافية للقلب ويقوي كلا من الجسد والروح، سواء كنا بصحة جيدة تماماً أو ما إذا كنا نعاني من الأمراض المزمنة، مثل: أمراض القلب، أو السكري، أو حتى الاكتئاب فإن فوائد الرياضة تحمل في طياتها حلاً ممتازاً لجميع هذه الأمراض.

12. تغذية المرأة الحامل بشكل صحي

تابعي حملك من الزيارة الأولى للطبيب حتى انتهاء الحمل والولادة، كما يجب عليك متابعة جميع الفحوصات التي يتوجب إجراؤها في المراحل المختلفة من الحمل؛ لضمان سلامة صحتك وصحة الجنين، وتأكدي من اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.

13. العناية بالأسنان

حتى تطيلي من عمر أسنانك عليك استخدام الفرشاة والخيط الطبي باستمرار للحفاظ عليها من التلوث، فقد تتعرض الأسنان للعديد من المشكلات بسبب عدم الاهتمام بنظافتها، إذ إن مشكلات الأسنان واللثة تنعكس سلباً على صحتك العامة.

نصائح لاتباع قواعد تعزيز صحة المرأة

من أبرز الأمور التي لا بد من تجنبها من أجل الحفاظ على اتباع أبرز قواعد تعزيز صحة المرأة الآتي:

التدخين، شرب الكحول، عدم ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، عدم تناول ما يكفي من الفواكه والخضار.

الصحة النفسية للمرأة وتأثيرها على المجتمع

المرأة أساس الأسرة ونبض المجتمع، وشريك بنائه، وأول معلم للأبناء ومؤثر فيهم. لذلك تعد الصحة النفسية للمرأة من القضايا بالغة الأهمية في مجال الصحة العامة اليوم، لكنها ما زالت من الموضوعات التي يتم تناولها بشكل أقل مما هو مطلوب. تؤثر الصحة النفسية للمرأة بشكل كبير على المرأة نفسها، وعلى أفراد الأسرة والمجتمع عموماً. ولابد من فهم التحديات النفسية الفريدة التي تواجهها النساء ومعالجتها؛ لأن العناية بالمرأة وصحتها النفسية تمثل جزءاً حيوياً من بناء مجتمع أكثر صحة وتوازناً.

فهم الصحة النفسية للمرأة

تشير الصحة النفسية إلى الحالة العاطفية والنفسية والاجتماعية للشخص. وهي تؤثر على كيفية تفكير الأشخاص، شعورهم، وسلوكهم، وكيفية تعاملهم مع الضغوطات، وتفاعلهم مع الآخرين، واتخاذهم القرارات. وتتأثر الصحة النفسية للمرأة بتفاعل عوامل بيولوجية، نفسية، واجتماعية.

التحديات الفريدة التي تواجه الصحة النفسية للمرأة

تعد النساء أكثر عرضة للإصابة باضطرابات الصحة النفسية مقارنة بالرجال. وتشمل بعض الحالات الأكثر شيوعاً التي تؤثر على النساء الاكتئاب، القلق، واضطراب ما بعد الصدمة. ومن أبرز العوامل التي تساهم في هذا الاختلاف:

العوامل البيولوجية: تشمل هذه العوامل التغيرات المرتبطة بالدورة الشهرية، الحمل، وانقطاع الطمث، وهي فترات تؤثر بشكل كبير على الحالة النفسية للمرأة. وهناك حالات مثل اضطراب ما قبل الحيض الاكتئابي والاكتئاب ما بعد الولادة، ترتبط مباشرة بهذه التغيرات البيولوجية.

العوامل الاجتماعية والاقتصادية: الفقر، البطالة، والتمييز في مكان العمل، عوامل تزداد انتشاراً بين النساء، وقد تساهم في تفاقم مشكلات الصحة النفسية. كما أن محاولة خلق التوازن بين العمل والأسرة مع متطلبات اجتماعية أخرى تضيف ضغوطات كبيرة على العديد من النساء.

العوامل النفسية والاجتماعية: العنف المنزلي، الاعتداء الجنسي، والإساءة، هي أكثر شيوعاً بين النساء، ما يجعلهن أكثر عرضة للإصابة باضطرابات مثل اضطراب ما بعد الصدمة، القلق، والاكتئاب. كما أن المجتمع والمسؤوليات والتوقعات تزيد من الضغوطات وتجعل المرأة تشعر بعدم الكفاءة أو بانخفاض تقدير الذات؛ لأنها تشعر بالتقصير في حال قدمت أقل مما يتوقعه الآخرون منها.

العوامل الثقافية وعقلية المجتمع: تلعب الثقافة دوراً

كبيراً في تحديد الأدوار التي يفترض أن تؤديها النساء، ما يحد من فرصهن ويجعل بعض النساء يشعرن بالحصار أو بالعجز. هذه الضغوطات قد تؤدي إلى اضطرابات نفسية خصوصاً عندما تشعر المرأة بعدم قدرتها على تلبية توقعات المجتمع.

اضطرابات الصحة النفسية الشائعة بين النساء

الاكتئاب: يؤثر الاكتئاب على النساء بنسبة تبلغ ضعف تأثيره على الرجال. وهو ناتج عن التأثير السلبي للعوامل الهرمونية، الاجتماعية، والنفسية. من بين الضغوطات التي تزيد من تعرض النساء للاكتئاب: مسؤوليات رعاية الأولاد والأسرة، مشكلات العلاقات، والضغوطات المتعلقة بصورة الجسم المثالية (الوزن الزائد، والرغبة في تلبية التوقعات الجمالية للزوج والمجتمع).

اضطرابات القلق: تشمل اضطراب القلق العام، اضطراب الهلع، واضطراب القلق الاجتماعي، وهي أكثر شيوعاً بين النساء مقارنة بالرجال. وقد تؤدي التحديات المرتبطة بالأدوار المتعددة التي يتعين على النساء التعامل معها، إلى مستويات عالية من القلق.

اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD): يصيب اضطراب ما بعد الصدمة النساء بشكل أكبر بعد تعرضهن لأحداث صادمة، مثل العنف الجنسي وغيره. قد تشمل الآثار طويلة الأمد القلق الحاد، الاكتئاب، ومشكلات في العلاقات الشخصية.

اضطرابات الأكل: تشمل فقدان الشهية العصبي، النهام العصبي، واضطراب الشره في الأكل، وهي اضطرابات تؤثر بشكل رئيس على النساء. ترتبط هذه الاضطرابات بالضغوط الاجتماعية المتعلقة بصورة الجسم وقد تكون لها آثار صحية جسدية ونفسية خطيرة.

اكتئاب ما بعد الولادة: تصاب الأم الجديدة في بعض الأحيان باكتئاب ما بعد الولادة، الذي يتجلى في الحزن الشديد، القلق، والتعب. قد يؤثر هذا على تطور الطفل والأم، وربما يؤثر على ديناميات الأسرة.



الصحة النفسية لدى المرأة قضية حيوية تؤثر بشكل كبير على حياتها

التأثير الاجتماعي للصحة النفسية للمرأة

إن للحالة النفسية للمرأة تأثيرات بعيدة المدى على النسيج الاجتماعي. فعندما تصاب النساء باضطرابات نفسية، يمتد تأثيرها إلى أسرهن، أماكن عملهن، ومجتمعاتهن. **ويمكن شرح التأثيرات الاجتماعية على النحو التالي:**

عبء على الأسرة: النساء هن القائمات على رعاية الأطفال وكبار السن. وعندما تصاب المرأة بمرض نفسي، يتأثر أفراد الأسرة بأكملها. فالأطفال الذين يعيشون مع أمهات مصابات بأمراض واضطرابات نفسية نشطة، دون الحصول على علاج نفسي أو سلوكي أو دوائي، هن أكثر عرضة للاضطرابات العاطفية والسلوكية من غيرهن، ما يؤثر سلباً على حياتهن الأكاديمية والاجتماعية.

التأثير الاقتصادي: تؤدي الأمراض النفسية لدى النساء إلى انخفاض الإنتاجية، التغيب عن العمل، وفقدان الوظائف، ما يؤدي إلى آثار اقتصادية، تؤدي إلى تكبيد المجتمع تكاليف اقتصادية إضافية عبر زيادة تكاليف الرعاية الصحية وانخفاض الإنتاجية.

التأثير على أنظمة الرعاية الصحية: تؤدي الأمراض النفسية التي تعاني منها النساء إلى زيادة الطلب على خدمات الصحة النفسية، ما قد يؤدي إلى زيادة الضغط على القطاع الصحي في المناطق التي تكون فيها خدمات الصحة النفسية محدودة. قد يؤدي عدم الحصول على الرعاية النفسية إلى تفاقم الحالات وزيادة العبء على مقدمي الرعاية الصحية.

التأثير الاجتماعي: تؤثر الصحة النفسية للمرأة بشكل مباشر على تماسك الاجتماعي ورفاه المجتمع. إذا كانت المرأة تعاني من مشكلة نفسية، فقد تجد صعوبة في المشاركة في المجتمع، ما يؤدي إلى ضعف الروابط الاجتماعية وانخفاض مرونة المجتمع. في الحالات القصوى، قد يؤدي ذلك إلى العزلة الاجتماعية أو التشرد، إضافة إلى التأثير على الأبناء، والذي ينتج رجالاً ونساء في المستقبل يعانون من اضطرابات نفسية نتيجة تأثرهم

بوالدتهم، خصوصاً إن لم يحصلوا على الرعاية المطلوبة، فتتأثر إنتاجيتهم وينقلون نفس المعاناة لأسرهم عند تكوين أسرة.

التأثير الممتد عبر الأجيال: يمتد التأثير ليشمل الأجيال القادمة، خصوصاً في حالة الأمومة. الأطفال الذين ينشأون مع أم مصابة بمرض نفسي غير معالج قد يصابون باضطرابات نفسية في المستقبل، ما يؤدي إلى تكرار الدورة من جيل إلى جيل. لذا فإن معالجة الصحة النفسية للمرأة تعد أمراً حاسماً لكسر هذه الحلقة؛ من أجل ضمان صحة نفسية أفضل للأجيال المستقبلية.

تلبية احتياجات الصحة النفسية للمرأة

تؤثر مشكلات الصحة النفسية لدى النساء بقوة على المجتمع كله. لذلك، يعد تسهيل الوصول إلى خدمات الطب النفسي، وزيادة الوعي، وتوفير بيئات داعمة، أمراً ضرورياً لمعالجة هذه المشكلات.

توفير خدمات الرعاية النفسية وتسهيل الوصول إليها: إن ضمان توفير الرعاية النفسية بأسعار معقولة وفعالة أمر في غاية الأهمية لتحسين صحة المرأة النفسية. يجب توسيع خدمات الصحة النفسية في المناطق التي تعاني من نقص حاد في هذه الخدمات، وضمان تكاملها مع الخدمات الصحية الأولية. ومن الضروري تقديم رعاية حساسة ثقافياً؛ لضمان وصول الدعم المناسب للنساء من خلفيات مختلفة مع الحفاظ على خصوصيتهن وسرية معلوماتهن.

تعزيز الوعي بالصحة النفسية: رفع مستوى الوعي بشأن مشكلات الصحة النفسية لدى النساء يساعد في تقليل فكرة وصمة العار المرتبطة بزيارة الطبيب النفسي، ما يشجع المرأة على عدم التردد في طلب الرعاية النفسية، وزيارة الطبيب النفسي. يمكن تحقيق ذلك عبر الحملات الصحية العامة، البرامج التعليمية، أو حتى المبادرات المجتمعية التي تعزز الوعي بالصحة النفسية.

تعزيز البيئات الداعمة: يجب توفير بيئات تعزز الصحة النفسية للمرأة، بما في ذلك التوازن المناسب بين العمل والحياة، وبيئات عمل آمنة وداعمة، إضافة إلى تقديم الموارد للنساء اللاتي يعانين من العنف أو الإساءة. يمكن أن تساعد الشبكات الاجتماعية الداعمة في تعزيز الصحة النفسية للنساء سواء عبر الإنترنت أو عبر المنظمات النسائية على أرض الواقع.

التدخلات السياسية: للحكومة وصانعي السياسات دور كبير في تحسين الصحة النفسية للمرأة عبر سياسات تحمي حقوق النساء وتعزز المساواة بين الجنسين. مع الحرص على الحد من الفقر، وتحسين التعليم، ومنع العنف ضد النساء.

البحث وجمع البيانات: البحوث في مجال الصحة النفسية للمرأة ما زالت قليلة، ولا بد من زيادتها لفهم المشكلات الخاصة بالمرأة بشكل أفضل. يجب أن يكون البحث ممثلاً لمجموعات سكانية متنوعة؛ لضمان تمثيل تجارب جميع النساء.

الصحة النفسية لدى المرأة قضية حيوية تؤثر بشكل كبير على حياتها، وقد تترك آثاراً سلبية على أسرتهن، والمجتمع ككل. لذا ينبغي الحرص على نشر الوعي، ودعم صحة المرأة النفسية والجسدية إضافة إلى الاهتمام بتطلعاتها الجمالية ودعمها النفسي.

ثقافة المرأة

يوجد العديد من التعريفات التي توضح مفهوم المرأة المثقفة، ويعتمد ذلك على المعيار الذي يتم التعريف به، إذ يمكن تعريف المرأة المثقفة وفقا لمعيار تعليمي، أو اجتماعي، أو وظيفي، أو سياسي، فقد تعد المرأة المتعلمة صاحبة الطموح السياسي امرأة مثقفة، وكذلك المرأة المبدعة في مختلف المجالات، كالآداب، والعلوم، والفنون، كما تعد المرأة مثقفة إذا كان لديها نظرة نقدية نحو المجتمع، والبعض قد يرى أي امرأة حاصلة على شهادة جامعية عليا بأنها مثقفة، كما يمكن تعريف المرأة المثقفة بأنها المرأة المتخصصة بالأمور الثقافية، التي تتعامل مع الأفكار بشكل مجرد عبر فصلها عن الاعتبارات الاجتماعية، كما يطلق لقب مثقفة على المرأة المفكرة التي تناقش مختلف الأفكار ذات المجالات المختلفة.

أهمية ثقافة المرأة

تكون المرأة المثقفة سندا لزوجها وعونا لأبنائها، فهي تنظر لنفسها على أنها المسؤولة الأولى عن أسرتها، وهي من تقوم برعاية أبنائها وزوجها، وتمتلك القدرة على سد الثغرات والمشكلات التي تظهر في حياتها الأسرية، وبالتالي إدارة شؤون البيت كاملة وتربية الأبناء بطريقة صحيحة، وفي نفس الوقت تستطيع المرأة المثقفة القيام بدورها الاجتماعي والحضاري على أكمل وجه، فمسؤوليتها لا تنتهي بإتمام شؤون بيتها، بل تتعدى إلى بناء مجتمعها والحفاظ على أمنه واستقراره.

وسائل لزيادة ثقافة المرأة

يمكن زيادة ثقافة المرأة واكتساب معارف جديدة عبر وسائل عدة، ومنها ما يأتي:

تعلم لغات جديدة: من أهم الوسائل التي توسع معرفة المرأة وتزيد من ثقافتها، فتعلم لغة جديدة والتفاعل معها لا يساعد فقط على تنمية القدرات على التواصل مع الآخرين، بل يزيد من الذكاء الثقافي، وينمي مستوى ثقافة المرأة، كما أن اكتساب مهارات محادثة بسيطة بلغة أخرى يساعد على تعزيز القدرات العقلية وتطويرها إلى حد كبير.

قراءة الكتب للكتب دور أساس في تثقيف المرأة، كما أنها متوفرة

بمستوى ثقافة عال.

وسائل أخرى لزيادة ثقافة المرأة

فيما يأتي بعض الوسائل الأخرى التي تساعد على تثقيف المرأة:

الاشتراك في صحيفة يومية: يمكن للمرأة الاشتراك في الصحيفة المحلية لمكان إقامتها؛ من أجل توزيع الصحيفة عليها يوميا وقراءتها، كما يمكن لها قراءة الصحف من أنحاء أخرى من العالم، والحرص على معرفة الأخبار العالمية العامة؛ فذلك يساعد على تعزيز المحادثة مع العملاء والزلاء والأصدقاء.

الإصغاء للمناقشات الثقافية: قد تميل المرأة إلى تجنب المناقشات الجماعية في الموضوعات التي لا تملك معلومات بشأنها، لذا يكون عليها في هذه الحالة الاستماع لما يتم مناقشته وتقديم الأسئلة، فذلك يساهم في زيادة ثقافتها.

زيارة المتاحف والمراكز الثقافية: يمكن للمرأة زيارة المعارض التاريخية والثقافية والمتاحف الموجودة في منطقتها، وعدم الاكتفاء بمجرد الزيارة بل توجيه الأسئلة للأشخاص العاملين هناك، إذ إن لديهم مستندات ذات معلومات مهمة ويسعدهم التحدث مع الزوار وتعريفهم بالمعرض أو المتحف.

استكشاف المرأة للعالم من حولها: يساعد إشباع فضول المرأة في استكشاف العالم من حولها على التمتع بالتنوع الثقافي وتوسيع الآفاق، ويكون ذلك عبر ممارسة عدد من الأنشطة المناسبة؛ كالسفر وتجربة الأطعمة والهوايات المختلفة؛ فذلك يساعد على تطوير شخصيتها ووجهات النظر الخاصة بها.

تجربة أنشطة جديدة: تساعد تجربة أنشطة جديدة على توسيع

الآفاق، فتصبح المرأة أكثر اطلاعا، لذا تنصح المرأة بالانخراط في العديد من الأنشطة المختلفة، حتى لو لم تكن مفضلة لها في بداية الأمر، حيث يمكن لها تجربة الرسم، أو تأليف الموسيقى، أو ممارسة نوع جديد من الرياضة، أو مشاهدة فيلم خيال علمي، وغيرها من الأنشطة.

تناول أطعمة جديدة: من الجيد تناول أطعمة جديدة متنوعة كلما سمحت الفرصة لذلك، إذ إن تجربة أطعمة من ثقافات أخرى تساهم في تقدير تلك الثقافات، وينصح بتناول تلك الأطعمة في المطاعم المخصصة بها، أو الاستعانة بكتب الطبخ أو مواقع الويب؛ من أجل إعداد الوصفة في المنزل، كما ينصح باستخدام ملحقات الطعام كالأواني المخصصة بما يتناسب مع الطعام الذي يتم إعداده.

المشاركة في الأعمال التطوعية: تعد مساعدة الآخرين فرصة مناسبة للانخراط في تجارب مختلفة معهم، فهي توفر فرصا لإجراء مناقشات والتكلم مع الآخرين ما يساهم في تثقيف المرأة وجعلها أكثر انفتاحا، إضافة إلى أن المشاركة في الأعمال التطوعية تساهم في تعزيز المشاعر الإيجابية لديها، ومن الأنشطة التطوعية التي يمكن للمرأة المشاركة بها التطوع للعمل في مستشفى، أو مساعدة طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة، أو غير ذلك من الأعمال التطوعية.



كيف تكونين قائدة؟

تعد القيادة العمود الفقري لنجاح أي منظمة أو مجتمع، إذ تلعب دورا محوريا في توجيه الأفراد نحو تحقيق الأهداف المشتركة وتطوير إمكاناتهم.

والقيادة الفعالة تمكن من صنع قرارات استراتيجية، وحل المشكلات بمرونة، وبناء بيئة عمل تعزز التعاون والإبداع، فالقادة الملهمون لديهم القدرة على تحفيز فريق العمل، وإشراكه في رؤية واضحة للمستقبل، الأمر الذي يساهم في تحقيق الإنجازات على المستويين الفردي والجماعي.

والقيادة هي انعكاس لقيم النزاهة والمسؤولية، وهو أمر ضروري لتجاوز التحديات وتحقيق استدامة النمو في عالم متسارع.



ولتكوني من النساء الطموحات المتطلعات لدخول مجالات العمل القيادية إليك سيدتي بعض النصائح التي من شأنها أن تكون مساهما يساعداك في دخول هذا المجال:

1. تطوير الذات وبناء المهارات القيادية لديك عبر التعلم المستمر، والسعي للحصول على دورات تدريبية وشهادات متخصصة في القيادة والإدارة.
2. تنمية المهارات الشخصية، كمهارة التواصل، والتفكير الاستراتيجي، وإدارة الوقت.
3. اكتساب الخبرات العملية، عبر العمل بأدوار تتطلب اتخاذ قرارات وتحمل المسؤولية.
4. بناء شبكة علاقات عامة عريضة، عبر الانضمام إلى الجمعيات والمنتديات التي تدعم النساء في القيادة، وحضور الفعاليات التي تعزز التواصل مع القادة الناجحين.
5. الثقة بالنفس، فالتحلي بالثقة في القدرات والإمكانات الشخصية من شأنه أن يصنع قائدا متمرسا، بالإضافة إلى عدم الخوف من التحديات وخوض غمار الصعاب واعتبارها فرص للتعلم والنمو.
6. خلق توازن متناغم بين الحياة المهنية والشخصية، عبر إدارة الوقت وطلب دعم الأسرة أو الزملاء عند الحاجة، والاستفادة من التقنيات التي تساعد على تنظيم المهام.
7. التفكير الاستراتيجي والتخطيط للمستقبل، من حيث تحديد أهداف مهنية واضحة والعمل بخطوات مدروسة لتحقيقها، بالإضافة للسعي لفهم التحديات التي تواجهها النساء في القيادة والعمل على تجاوزها.
8. التغلب على الصور النمطية، ومواجهة التحيزات والمواقف السلبية بثبات وحكمة، التركيز على الكفاءة والإنجازات بدلا من الرضوخ للتصورات المسبقة.
9. التعلم من التجارب، عن طريق الاستفادة من النقد البناء لتحسين الأداء، والتعلم من الأخطاء واتخاذها فرص للتطوير.
10. المساهمة في دعم النساء الأخريات وتشجيعهن على دخول مجالات القيادة والعمل كقدوة ملهمة، والمساهمة في مبادرات تمكين المرأة.
11. الإلمام بالقوانين والسياسات، والتأكد من وجود سياسات مؤسسية تدعم تكافؤ الفرص بين الجنسين.
12. المشاركة في القيادة المجتمعية، عبر العمل في منظمات تطوعية أو مجتمعية تتطلب مهارات قيادية، إظهار القدرات في إدارة المشروعات المجتمعية كخطوة أولى نحو المناصب القيادية المهنية.

عبر اتباع هذه النصائح يمكنك أن تكوني من النساء الطموحات القادرات على شق طريقهن نحو القيادة بثقة وتميز.

إدارة ميزانية الأسرة:

خطوات احترافية لتحقيق الاستقرار المالي

إدارة ميزانية الأسرة تتطلب التزاماً، ووعياً مستمراً؛ كونها استثماراً بمستقبل العائلة بأسرها، فعبر التخطيط السليم والوعي المالي، يمكن للأسرة تحقيق أهدافها بثقة ودون ضغط مالي.

والميزانية ليست أداة للحد من التمتع بالحياة؛ بل هي وسيلة لتوفير حياة أكثر استقراراً وأماناً لجميع أفراد الأسرة.

لذا تعد إدارة ميزانية الأسرة إحدى الركائز الأساس لتحقيق استقرار مالي يمكن العائلة من تلبية احتياجاتها الحالية، والاستعداد لمستقبل أكثر أماناً، ولكن مع تزايد التحديات الاقتصادية وتكاليف المعيشة، أصبح من الضروري اتباع أسلوب احترافي في التخطيط المالي، وفيما يلي بعض الإرشادات لإدارة ميزانية الأسرة بطريقة متميزة:

1. تحليل الوضع المالي للأسرة:

قبل الشروع في إعداد ميزانية الأسرة، من الضروري جداً فهم الوضع المالي للأسرة بشكل كامل، وذلك عبر

- **حصر مصادر الدخل:** جمع جميع مصادر الدخل الشهري، سواء من الرواتب، أو الأعمال الحرة، أو الاستثمارات.
- **تحديد النفقات الثابتة:** يشمل ذلك المصروفات الثابتة كالإيجار، والفواتير، ونفقات التعليم، والديون.
- **معرفة النفقات المتغيرة:** كالتسوق، والترفيه، والتي غالباً ما تكون قابلة للتقليل.

2. وضع أهداف مالية واضحة:

كل ميزانية ناجحة لابد لها من أن تبدأ بأهداف محددة تساعد الأسرة على التوجه نحو قرارات مالية صحيحة

- **أهداف قصيرة المدى:** كسداد دين معين، أو الادخار لرحلة ما.
- **أهداف طويلة المدى:** ك شراء منزل، أو تأمين تعليم الأبناء.
- **الطوارئ:** تخصيص صندوق للطوارئ يغطي نفقات من 3 إلى 6 أشهر لمواجهة أوقات الطوارئ.

3. تقسيم الميزانية بطريقة احترافية:

اعتماد القاعدة 20/30/50، التي تعد من أفضل طرق وأساليب تقسيم الميزانيات

- **50 % للاحتياجات الأساسية:** كالإيجار، والطعام، والمواصلات.
- **30 % للترغبات:** كالترفيه، والهوايات.
- **20 % للادخار وسداد الديون:** بهدف تحقيق الاستقرار المالي على المدى الطويل.

4. الاستعانة بالتكنولوجيا لتنظيم الميزانية:

يمكن استخدام التطبيقات المالية لتسهيل عملية متابعة النفقات وإدارة المدخرات، مثل

- تطبيقات لتسجيل النفقات اليومية.
- أدوات لتحليل الإنفاق ومعرفة المجالات التي يمكن تقليلها.
- أنظمة للتذكير بدفع الفواتير في مواعيدها لتجنب الغرامات.

5. تقليل المصاريف بذكاء:

التقليل من الإنفاق لا يعني التنازل عن جودة الحياة، إذ يمكن تحقيق ذلك عبر

- **التسوق الذكي:** الاستفادة من العروض، والتخفيضات.
- **الطهو المنزلي:** بدلاً من الاعتماد على تناول الطعام في الخارج.
- **ترشيد استهلاك الطاقة:** لتقليل الفواتير الشهرية.
- **إعادة التفكير في الاشتراكات الشهرية:** كاشتراكات القنوات، والتطبيقات غير الضرورية.

6. تعزيز ثقافة الادخار داخل الأسرة:

- تشجيع أفراد الأسرة على الادخار عبر حسابات صغيرة، أو حسابات توفير.
- اعتماد اجتماعات عائلية شهرية لمراجعة الأداء المالي، ومناقشة الأهداف المشتركة.
- مكافأة الأسرة عند تحقيق إنجاز مالي معين، مثل الوصول إلى هدف ادخاري مميز.

7. مراقبة الأداء المالي وتحديث الميزانية:

- مراجعة الميزانية بشكل شهري للتأكد من الالتزام بها.
- إجراء تعديلات دورية لتتناسب مع أي تغييرات تطرأ على الدخل، أو في المصروفات.
- تحليل الأخطاء المالية السابقة؛ لتجنب تكرارها في المستقبل.

8. طلب المساعدة عند الحاجة

إذا واجهت الأسرة صعوبات في إدارة ميزانيتها، يمكن اللجوء إلى مستشار مالي يمكنه تقديم نصائح مبنية على الوضع المالي للأسرة.



تجوري لها، لأنك تستحقين التألق

شهرياً 4 أساور ألماس لأربع فائزات

افتحي حساب تجوري الإسلامي اليوم
واحصلي على فرصة شهرية للفوز بواحدة من
4 أساور ألماس!

بادري بمسح رمز الاستجابة السريعة (QR)
لمعرفة المزيد من التفاصيل



للمرأة القيادية..

9 نصائح لتكوني حازمة أثناء عملك

تسعى معظم النساء اللاتي يعملن في وظائف قيادية، إلى أن يصبحن أكثر حزمًا في نطاق العمل، دون الظهور بمظهر غاضب أو متسلط مع بقية الموظفين، ولذلك نقدم في السطور التالية أهم النصائح التي تجعلك حازمة وغير متسلطة.

- بدلاً من استخدام عبارات الاتهام "أنت"، اختاري عبارات "أنا" للتعبير عن الآراء أو الاحتياجات، على سبيل المثال، استبدلي عبارة "عليك القيام بذلك" بعبارة "أعتقد أنه سيكون من المفيد أن نفعل هذا"، فهذا النهج يعزز التعاون بدلاً من المواجهة.
- حافظي على الوضوح في التواصل، مع الامتناع عن العدوانية أو السيطرة، والابتعاد عن الانجراف وراء العواطف، وقومي بالرد على رسائل التهديد بهدوء ومباشرة، دون السماح لمشاعرك بأن تؤثر على حكمك.
- الاستماع الفعال يمنع سوء الفهم ويعزز بيئة تعاونية، لذلك عليك تجنب السيطرة على المحادثات، وإظهار التعاطف عبر الاستماع بفعالية إلى وجهات نظر الآخرين قبل التعبير عن وجهة نظرك.
- في المجال المهني، الأخطاء أمر لا مفر منه، ولكن التعلم منها أمر بالغ الأهمية، لذلك حافظي على رباطة جأشك، وتجنبي رفع صوتك أو إظهار لغة الجسد العدوانية، وعاملي زملائك باحترام حتى عند ظهور الخلافات.
- حددي أولويات معاركك واستثمري طاقتك بحكمة، وتجنبي

- الإدارة التفصيلية أو تأكيد نفسك دون داع، وركزي على سلوكيات أو تصرفات معينة عند تقديم النصيحة والإرشاد لزملاء العمل، بدلاً من انتقادهم.
- حددي حدودك، وارضضي المهام أو الطلبات التي تتجاوز توقعاتك أو نطاق عملك بأدب، ولكن بحزم، ما يدل على تحديد أولويات المهام بشكل فعال.
- قومي بنقل رسالتك بثقة عبر لغة الجسد الحازمة، مثل الحفاظ على وضعية جيدة، والتواصل البصري، واستخدام الإيماءات المفتوحة، وتجنبني الإيماءات الدفاعية مثل عقد الذراعين، والتي قد تقلل من إصرارك.
- انخرطي في أنشطة لعب الأدوار مع الزملاء أو الأصدقاء؛ لتحسين مهارات الاتصال الحازمة لديك.
- أظهري الحزم للآخرين من دون أن تكوني متعجرفة، ما يشكل سابقة للتمييز عبر أفعالك، وكوني قدوة يحتذى بها.

تحية لجميع النساء الملهمات

الالتزام، المرونة، والابتكار — هذه بعض الصفات التي تتجسد في المرأة العاملة في البا. في صناعة تتطلب أعلى درجات التفاني، لا تكتفي موظفاتنا بتجاوز التحديات، بل يضعن معايير جديدة للتميز، بما يعزز شراكة المرأة في بناء مستقبل الشركة وصناعة الألمنيوم في مملكة البحرين. وبمناسبة يوم المرأة البحرينية الذي يقام هذا العام تحت شعار "المرأة شريك جدير في بناء الدولة"، نتوجه بتحية تقدير خاصة لنساء البحرين الملهمات.

كل عام والمرأة البحرينية بخير.

