

قطرة من كياني

كياني
KAYANEE

الموقع الأول للمرأة المتقاعدة

نشرة شهرية من إصدارات موقع "كياني" العدد (1) - سبتمبر (2023)

كيف تخططين لتقاعدك؟

بقلم: دلال عبدالرزاق مدوه - مؤسس موقع "كياني"

واليك بعض النصائح والأفكار البسيطة لمساعدتك في هذا الأمر:

- 1. ابدئي مبكراً:** كلما بدأت في التخطيط للتقاعد مبكراً، قبل سنوات من تقاعدك، كان ذلك أفضل على المدى الطويل، لأنه سيمنحك مزيداً من الوقت للادخار والاستثمار، وتنمية مدخراتك، والتحرر من الأعباء المالية التي تقيدك.

- 2. حددي أهداف تقاعدك:** أكتبي ما تريدن تحقيقه بعد التقاعد لمختلف جوانب حياتك المتعددة مثل: الهوايات، والاهتمامات، والأنشطة، وتنمية الذات، والجوانب الایمانية، والصحة، والسفر، وقضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء،... وغيرها.

- 3. احسبي نفقات تقاعدك ومصادر دخلك:** قومي بتقدير حجم نفقاتك المالية، ومصروفاتك المتنوعة، والتزاماتك الشهرية؛ بما في ذلك تكاليف السكن، والاقساط، والقروض، والديون،... إلخ، وحددي مصادر دخلك المختلفة (الراتب+الایرادات الأخرى).

- 4. أكتبي خطة تقاعدك:** ضعي خطة تتضمن عدة بنود منها: أهداف التقاعد المختلفة، والمصروفات، ومصادر الدخل، وطرق الادخار والاستثمار.

- 5. راجعي وعدلي خطتك بانتظام:** يجب أن تكون خطة تقاعدك مرنة، وقابلة للتعديل، من أجل التكيف مع الظروف المتغيرة عبر الزمن.

يتجنب الكثير من الناس التفكير بمرحلة "التقاعد"، أو التخطيط لها قبل مدة طويلة من تقاعدهم، لاعتقادهم أنها فترة عادية من حياتنا ولا تحتاج للاستعداد المبكر، كما ينزعج البعض من مجرد ذكر كلمة "تقاعد"، نتيجة الصورة السلبية السائدة في المجتمع عن المتقاعدين!!!

ولكن الحقيقة... أن هذه المرحلة قد تكون من أروع مراحل الحياة، لأنها توفر الفرصة لفعل أشياء مختلفة، ومعايشة تجارب متنوعة؛ حيث تتيح لنا الوقت لتنمية الذات، وتطوير المهارات، وممارسة الهوايات، والسفر، وخدمة المجتمع، وقضاء الوقت مع الأحبة من الأهل والأصدقاء، والاستمتاع بحياتنا دون ضغوط العمل.

وحتى تعيشين بصورة تحقق لك الرضا والسعادة، وتمكنك من التمتع بسنواتك الذهبية القادمة بعد التقاعد، عليك البدء بالتخطيط مبكراً؛ من خلال وضع أهداف واضحة للفترة القادمة من حياتك...

تذكري!!! إن التخطيط للتقاعد يجب ألا يكون مسألة معقدة ومربكة لك، بل أنها وسيلة ممتازة لمساعدتك في الحصول على الحياة التقاعدية التي تحلمين بها.

ويتضمن التخطيط للتقاعد عدة أمور مهمة وهي: تحديد أهداف التقاعد الخاصة بك، وتقدير نفقاتك ومصروفاتك الشخصية، ثم وضع خطة لتحقيق أهدافك وتطلعاتك، من أجل أوقات رائعة، تحقق لك الاستقرار المالي والنفسي.

قطرة من كياني

كياني
KAYANEE



الموقع الأول للمرأة المتقاعدة

نشرة شهرية من إصدارات موقع "كياني" العدد (1) - سبتمبر (2023)

أنفوجرافيك "كياني"



كيف تخططين لتقاعدك؟

راجعي وعدلي
خطتك بانتظام

يجب أن تكون خطة تقاعدك مرنة، وقابلة للتعديل، من أجل التكيف مع الظروف المتغيرة عبر الزمن.

ابدئي مبكراً

كلما خططتي للتقاعد مبكراً قبل سنوات؛ حصلتي على مزيد من الوقت للادخار والاستثمار، وتنمية مدخراتك، والتحرر من أعباءك المالية.

أكتبي خطة
تقاعدك

ضعي خطة تتضمن عدة بنود منها: أهداف التقاعد المختلفة، والمصروفات، ومصادر الدخل، وطرق الادخار والاستثمار.

حددي أهداف
تقاعدك

أكتبي ما تريدین تحقيقه بعد التقاعد لمختلف جوانب حياتك المتعددة مثل: الهوايات، والاهتمامات، والأنشطة، وتنمية الذات، والجوانب الإيمانية، والصحة، والسفر، وقضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء...

احسبي نفقاتك
ومصادر دخلك

قدري حجم نفقاتك المالية، ومصروفاتك المتنوعة، والتزاماتك الشهرية؛ بما في ذلك تكاليف السكن، والاقساط، والقروض، والديون... إلخ، وحددي مصادر دخلك المختلفة (الراتب+الإيرادات الأخرى).

www.kayanee.co



كياني

الموقع الأول للمرأة المتقاعدة

قطرة من كياني

نشرة شهرية من إصدارات موقع "كياني" العدد (1) - سبتمبر (2023)

إصدارات "كياني" الموقع الأول للمرأة المتقاعدة



كتاب متعة التقاعد للمرأة

هديتك من "كياني الموقع الأول للمرأة المتقاعدة" كتاب إلكتروني بعنوان: "متعة التقاعد للمرأة" ويتضمن (30) فكرة مفيدة وممتعة لقضاء وقتك بعد التقاعد.

تحميل الكتاب

كتاب العمل التطوعي للمرأة بعد التقاعد

هديتك من "كياني الموقع الأول للمرأة المتقاعدة" كتاب إلكتروني بعنوان: "العمل التطوعي للمرأة بعد التقاعد" وهو دليل عملي خطوة بخطوة لتجربة تطوعية ممتعة بعد التقاعد..

تحميل الكتاب



كياني قطرة من كياني

KAYANEE
الموقع الأول للمرأة المتقاعدة

نشرة شهرية من إصدارات موقع "كياني" العدد (1) - سبتمبر (2023)



حولي أحلام تقاعدك إلى خطة عملية ...



kayanee.co



kayanee_kw

لمزيد من النصائح تفضلي بزيارتنا

نشرة شهرية من إصدارات موقع "كياني" العدد (1) - سبتمبر (2023)

هل أنتِ جاهزة لبدء رحلتك في التقاعد؟

هل أنتِ متقاعدة؟
أو مقبلة على التقاعد؟
هل ترغبين في الحصول
على حياة هادئة ومُرضية
بعد التقاعد؟



دلال عبدالرزاق مدوه
مستشارة في جودة التقاعد
مؤسس "كياني"
الموقع الأول للمرأة المتقاعدة

قومي بحجز مكالمة استشارة
(ترحيبية) معي لنتناقش خلالها
أهدافك وتطلعاتك لمرحلة التقاعد،
وكيف يمكنني مساعدتك للوصول
إلى رؤية واضحة حول هذه الفترة
المهمة من حياتك؟

