

# قطرة من كياني

كياني  
KAYANEE



الموقع الأول للمرأة المتقاعدة

نشرة شهرية من إصدارات موقع "كياني" العدد (2) - أكتوبر (2023)

## كيف تتكيفين مع تقاعدك؟



بقلم: دلال عبدالرزاق مدوه - مؤسس موقع "كياني"

فمن خلال احتضان التقاعد، يمكنك قضاء وقت ممتع تملأه بالبهجة، والشعور بالرضا في حياتك، لذا خذي الوقت الكافي للاحتفال بإنجازاتك، وتطعي إلى كل ما يقدمه لك التقاعد من أوقات ممتعة.

**تذكري!!!** أن التقاعد ليس نهاية الطريق... بل هو بداية جديدة لمغامرة مثيرة.

**واليك بعض النصائح لمساعدتك على احتضان التقاعد والتكيف معه:**

1. **ضعي أهدافاً جديدة:** أكتبي أهدافاً متنوعة في عدة مجالات، ودوني رؤيتك التي تحلمين بتحقيقها لسنوات تقاعدك القادمة.

2. **جربي أشياء مختلفة:** استمتعي بهوايات جديدة، واهتمامات مثيرة لطالما رغبت في استكشافها.

3. **تواصلي مع الآخرين:** اقضي بعض الوقت مع أهلك واصحابك، وتواصلي مع أشخاص جدد.

4. **حافظي على نشاطك الذهني:** تعلمي مهارات جديدة، ومارسي القراءة والكتابة، وحل الألغاز والألعاب الذهنية.

5. **إهتمي بصحتك:** اتبعي نمط حياة صحي؛ من خلال تناول الطعام المفيد، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

قد يكون التقاعد وقتاً للإثارة والمتعة، ولكنه يحمل معه أيضاً العديد من المخاوف، بسبب حالة عدم اليقين والحيرة التي يعايشها معظم المتقاعدين بعد ترك العمل، نتيجة عدم التخطيط المبكر لهذه المرحلة المهمة، ووضع أهدافهم وتطلعاتهم للسنوات القادمة من حياتهم.

ورغم تلك التحديات والمخاوف، تستطيعين الحصول على تقاعد يرضيك ويسعدك، من خلال احتضانه والتكيف معه؛ ويكون ذلك الاحتضان عن طريق الاعتراف بالتغيرات العديدة، والتي تأتي مع هذه المرحلة الجديدة من حياتك، والتعامل معها بموقف إيجابي، وتغيير نظرتك السلبية للتقاعد واستبدالها بنظرة مختلفة، وبدلاً من النظر إلى التقاعد على أنه نهاية شيء ما في حياتك، تقومين باحتضانه كبداية جديدة لك...

انظري إلى التقاعد على أنه وقت للاحتفال بكل إنجازاتك التي حققتها طوال عمرك، بعد قضاء وقت طويل في العمل الشاق، وبدلاً الكثير من الجهود لإنجاز المهام المتنوعة، والمشاريع المتعددة... لذا حان الوقت في هذه المرحلة الجديدة، لاكتشاف اهتمامات مختلفة، وخوض تجارب متنوعة، والتواصل مع العائلة والصديقات، والاستمتاع بحياتك بعيداً عن ضغوط العمل...

ومن الطبيعي أن يكون لديك بعض القلق بشأن مرحلة التقاعد، وما الذي سيحدث لحياتك بعد تقاعدك وابتعادك عن العمل، لذا من المهم التركيز على الجوانب الإيجابية لهذه المرحلة الجديدة من حياتك.

# قطرة من كياني

كياني  
KAYANEE

الموقع الأول للمرأة المتقاعدة

نشرة شهرية من إصدارات موقع "كياني" العدد (2) - أكتوبر (2023)

## أنفوجرافيك "كياني"

ضعي أهدافاً جديدة

أكتبي أهدافاً متنوعة في عدة مجالات،  
ودوني رؤيتك التي تحلمين بتحقيقها  
لسنوات تقاعدك القادمة.

إهتمي بصحتك

اتبعي نمط حياة صحي؛ من  
خلال تناول الطعام المفيد،  
وممارسة التمارين الرياضية  
 بانتظام.

حافظي على نشاطك الذهني

تعلمي مهارات جديدة، ومارسي  
القراءة والكتابة، وحل الألغاز  
والألعاب الذهنية.

جربي أشياء مختلفة

استمتعي بهوايات جديدة،  
واهتمامات مثيرة لطالما  
رغبت في استكشافها.

تواصلي مع الآخرين

اقضي بعض الوقت مع  
أهلك وأصحابك، وتواصلي  
مع أشخاص جدد.

كيف تتكيفين  
مع تقاعدك؟

www.kayanee.co



# كياني

الموقع الأول للمرأة المتقاعدة

## قطرة من كياني

نشرة شهرية من إصدارات موقع "كياني" العدد (2) - أكتوبر (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

الموقع الأول للمرأة المتقاعدة

نشرة شهرية من إصدارات موقع "كياني" العدد (2) - أكتوبر (2023)



ركزي على ما يهملك! عندما تكون  
حياتك ضبابية بعد تقاعدك....



kayanee.co



kayanee\_kw

لمزيد من النصائح تفضلي بزيارتنا

نشرة شهرية من إصدارات موقع "كياني" العدد (2) - أكتوبر (2023)



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

## هل أنتِ جاهزة لبدء رحلتك في التقاعد؟

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

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

