

قطرة من كياني

كياني
KAYANEE



الموقع الأول للمرأة المتقاعدة

نشرة شهرية من إصدارات موقع "كياني" العدد (3) - نوفمبر (2023)

كيف تتعاملين مع تحديات تقاعدك؟

بقلم: دلال عبدالرزاق مدوه - مؤسس موقع "كياني"

3. تعاملي مع إجهادك: قد يكون التقاعد أمراً مرهقاً جسدياً وذهنياً، وخاصة للمرأة النشطة في عملها السابق، لذا من المهم إيجاد طرق مفيدة لإدارة الإجهاد، فكري مثل: ممارسة **تقنيات التنفس** والاسترخاء، أو **المشي** في الهواء الطلق، أو عمل جلسات **سونا ومساج**، لتخفيف الآلام، وتهدئة الأعصاب، والحصول على نوم مريح، أو القيام بالأنشطة التي تجلب لك الفرح والسُرور، كاللعب مع الأبناء والأحفاد، والقيام بالرحلات البرية والبحرية والترفيهية.

4. اطلبي الدعم: قد يكون التقاعد فترة صعبة عليك، لذا من المهم طلب الدعم والمساعدة من الآخرين، وخاصة إذا كانت لديك بعض المعاناة النفسية كالقلق المستمر، والتوتر الدائم، وقلة النوم، مما أثر على حياتك اليومية، وأسلوب تعاملك مع أسرتك وصدقائك، لذا فكري في **التحدث مع مستشار**، مما يوفر لك مساحة آمنة لمشاركة مشاعرك وتجاربك.

5. احتضني التغيير: يؤدي التقاعد إلى تغييرات غير متوقعة في أسلوب حياتك، لذا من المهم تبني هذه التغييرات، وإيجاد طرق للتكيف معها، من خلال القيام بتجربة أنشطة ومشاريع مختلفة، أو التعرف على أشخاص جدد، أو خوض تجارب غريبة، أو متابعة اهتمامات مثيرة، وهذا يمكن أن يوفر لك شعوراً بالمتعة والمغامرة.

تذكري! إن التقاعد قد يجلب لك تحديات غير متوقعة، ولكنه يقدم لك أيضاً فرصة رائعة لاستكشاف اهتمامات جديدة، ومعايشة تجارب مختلفة، والبحث عن أمور تجلب لك البهجة، وتمنحك أهداف مختلفة لحياتك، ومن خلال تبني التغيير، والتركيز على النمو الشخصي، وحسن التعامل مع التحديات التي تواجهك، يمكنك التغلب عليها، والحصول على حياة سعيدة وممتعة.

قد يكون التقاعد مثل صندوق مليء بالمفاجآت، فهو من جهة وقت للراحة والاسترخاء بعد مشقة سنوات في العمل والناجاز، ولكنه من جهة أخرى، قد يحمل معه مجموعة من التحديات الصعبة، والتغييرات غير المتوقعة للمرأة، والتي تنوع من **المخاوف المالية**، إلى **فقدان الهوية** المرتبطة بالوظيفة، وصولاً إلى **الخوف من الوحدة**، والعزلة الاجتماعية، مما يؤثر على حياتها، وصحتها، وعلاقتها بالآخرين.

ومن الطبيعي تجربة مجموعة من **المشاعر الغريبة** خلال هذه الفترة، فقد تشعر بعض النساء **بالراحة والسعادة** لتترك ضغوط الحياة المهنية وراءهن، بينما قد تصاب أخريات **بالقلق**، وحالة من **عدم اليقين** بشأن ما يخبئه المستقبل لها بعد مغادرة وظيفتها، حيث **يعتبر فقدان الهوية المهنية، والأهداف الوظيفية، أحد أكبر التحديات التي تواجهها المرأة المتقاعدة**، وذلك بعد سنوات طويلة في ممارسة مهنة معينة، وتحمل مسؤوليات محددة، لذا تعتقد أنه قد يكون من الصعب عليها العثور على هدف جديد، وإنجاز مختلف في الحياة بدون تلك المسؤوليات.

ومهما كانت مشاعرك تجاه تلك التحديات والمخاوف، من المهم أن تدركي أنها حالة طبيعية، وأن تمنحي نفسك الوقت الكافي، والمساحة الملائمة للتكيف مع هذه المرحلة الجديدة من حياتك.

وإليك مجموعة من النصائح التي سوف تفيدك للتغلب على التحديات التي سوف تواجهك، والاستمتاع بتقاعد رائع، وحياة مرضية بإذن الله:

1. ابقِي نشطة: يعد البقاء في حالة نشاط ومشاركة في المجتمع، أمراً مهماً للحفاظ على صحتك العقلية والجسدية في حالة جيدة، لذا فكري في الانضمام إلى **نادي رياضي**، أو منظمة مجتمعية و**التطوع** لخدمة قضية معينة، أو المشاركة في **دورات تدريبية**، أو **استكمال تعليمك العالي**، من أجل المحافظة على حيويتك ونشاطك الذهني.

2. حافظي على روتينك: يمكن أن يساعد الحفاظ على روتين معين، في توفير شعور بتنظيم يومك، وصناعة أهداف لحياتك بعد التقاعد، لذا ضعي في اعتبارك إعداد جدول منتظم لأنشطتك اليومية، مثل: **التمارين الرياضية، والقراءة، والتواصل مع الآخرين، وتنمية الجانب اليماني، والتطوير الذاتي، وممارسة الهوايات المتنوعة.**

كياني قطرة من كياني

الموقع الأول للمرأة المتقاعدة

نشرة شهرية من إصدارات موقع "كياني" العدد (3) - نوفمبر (2023)

www.kayanee.co



أنفوجرافيك "كياني"

حافظي على روتينك

يشعرك الحفاظ على روتين معين بتنظيم يومك، وصناعة أهداف لحياتك بعد التقاعد. لذا ضعي في اعتبارك إعداد جدول منتظم لأنشطتك اليومية، مثل: التمارين الرياضية، والقراءة، والتواصل مع الآخرين، وتنمية الجانب الايماني، والتطوير الذاتي، وممارسة الهوايات المتنوعة.

تعاملي مع إجهادك

عليك إيجاد طرق مفيدة لإدارة الإجهاد مثل: ممارسة تقنيات التنفس والاسترخاء، أو المشي في الهواء الطلق، أو عمل جلسات سونا ومساج، لتخفيف الآلام، وتهدئة الأعصاب، والحصول على نوم مريح، أو القيام بالأنشطة التي تجلب لك الفرح والسرور، كاللعب مع الأبناء والأحفاد، والقيام بالرحلات البرية والبحرية والترفيهية.

اطلبي الدعم

من المهم طلب الدعم والمساعدة من الآخرين، وخاصة إذا كانت لديك بعض المعاناة النفسية كالقلق المستمر، والتوتر الدائم، وقلة النوم، مما أثر على حياتك اليومية، وأسلوب تعاملك مع أسرته وصديقاتك، لذا فكري في التحدث مع مستشار، مما يوفر لك مساحة آمنة لمشاركة مشاعرك وتجاربه.

احتضني التغيير

يؤدي التقاعد إلى تغييرات غير متوقعة في أسلوب حياتك، لذا من المهم تبني هذه التغييرات، وإيجاد طرق للتكيف معها، من خلال القيام بتجربة أنشطة ومشاريع مختلفة، أو التعرف على أشخاص جدد، أو خوض تجارب غريبة، أو متابعة اهتمامات مثيرة، وهذا يمكن أن يوفر لك شعورا بالمتعة والمغامرة.

أبقي نشطة

من أجل المحافظة على حيويةك ونشاطك الذهني فكري في الانضمام إلى نادي رياضي، أو التطوع لخدمة قضية معينة، أو المشاركة في دورات تدريبية، أو استكمال تعليمك العالي.

كيف تتعاملين مع تحديات تقاعدك؟



نشرة شهرية من إصدارات موقع "كياني" العدد (3) - نوفمبر (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



نشرة شهرية من إصدارات موقع "كياني" العدد (3) - نوفمبر (2023)



رحلة حياتك بعد التقاعد،
تبدأ بخطوة صغيرة...

نشرة شهرية من إصدارات موقع "كياني" العدد (3) - نوفمبر (2023)

هل أنتِ جاهزة لبدء رحلتك في التقاعد؟



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

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

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؟

