

آمادگی برای بازنشستگی



www.ssa.gov

برگه اطلاعات برای کارگران سنین 49 تا 60 سال

بازنشستگی برای هرکس متفاوت است

بازنشستگی برای افراد مختلف معانی متفاوتی دارد. از آنجا که بازنشستگی برای همه یک شکل نیست، میخواهیم اطلاعاتی که بهمنظور برنامه‌ریزی برای بازنشستگی و اتخاذ تصمیمات آگاهانه نیاز دارید را در اختیارتان قرار دهیم.

داشتن درآمد ضروری است

از میزان درآمد شما بهمنظور احراز شرایط برای مزایای Social Security (تأمین اجتماعی) و مقدار مزایای شما استفاده میشود. از Social Security Statement (صورتحساب تأمین اجتماعی) برای بررسی درآمد خود در هر سال استفاده کنید. اگر خطایی در سوابق درآمدی خود مشاهده کرده‌اید، آن را به ما گزارش دهید. برای کسب اطلاعات بیشتر به نشانی اینترنتی www.ssa.gov/pubs/EN-05-10081.pdf مراجعه کنید (فقط به زبان انگلیسی).

به زودی باید تصمیم بگیرید

پس از رسیدن به 62 سالگی، تصمیمات مهمی در مورد کار و مزایای بازنشستگی Social Security خود خواهید داشت. میتوانید شغل خود را ادامه دهید، برای مزایا درخواست دهید، هر دو کار را انجام دهید یا هیچکدام را انجام ندهید. هر تصمیم پیامدهای مهمی برای شما و خانواده‌تان دارد. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد آنها به نشانی اینترنتی www.ssa.gov/benefits/retirement/matrix.html مراجعه کنید (فقط به زبان انگلیسی).

پرداخت مزایا تا زمانی که زنده هستید ادامه دارد

مزایای خود را تا زمانی که زنده هستید، دریافت خواهید کرد. سن کامل بازنشستگی شما 67 سال است. دریافت مزایا قبل از سن کامل بازنشستگی (از سن 62 سالگی) مبلغی که هر ماه برای بقیه عمرتان دریافت میکنید را کاهش میدهد. به تعویق انداختن دریافت مزایا پس از سن کامل بازنشستگی (تا سن 70 سالگی)، مبلغ ماهانه را برای بقیه عمرتان افزایش میدهد. Life Expectancy Calculator (ماشینحساب امید به زندگی) ما میتواند طول عمر تخمینی شما را براساس سن و جنسیتان نشان دهد: www.ssa.gov/planners/lifeexpectancy.html (فقط به زبان انگلیسی).

اشتغال حین دریافت مزایا

اگر مزایای بازنشستگی دریافت میکنید اما میخواهید به فعالیت شغلی خود را ادامه دهید، میتوانید این کار را انجام دهید. با این حال، بسته به میزان درآمدهایتان قبل از سن کامل بازنشستگی، ممکن است موقتاً پرداخت بخشی از مبلغ مزایای شما یا تمام آن را متوقف کنیم. وقتی به سن کامل بازنشستگی برسید، مبلغ مزایای شما را مجدداً محاسبه خواهیم کرد تا برای ماههایی که به دلیل درآمد اضافی شما پرداخت مزایا را کاهش داده یا متوقف کرده‌ایم، به شما اعتبار مالی دهیم. پس از رسیدن به سن کامل بازنشستگی، میزان درآمد شما مبلغ مزایای دریافتی را کاهش نخواهد داد. برای کسب اطلاعات بیشتر به نشانی اینترنتی www.ssa.gov/pubs/EN-05-10069.pdf مراجعه کنید (فقط به زبان انگلیسی).

کار کردن میتواند مبلغ مزایای شما را افزایش دهد

درآمدهای شما میتواند مبلغ مزایای ماهانتهان را افزایش دهد - حتی پس از شروع دریافت مزایا. هر سال، ما سوابق درآمدی شما را بررسی میکنیم. اگر آخرین سال درآمدی شما یکی از 35 مورد از بهترین سالهای درآمدی شما باشد، ما بهطور خودکار مبلغ مزایای شما را مجدداً محاسبه کرده و هر افزایشی که مستحق آن هستید را به شما پرداخت خواهیم کرد. شما میتوانید براساس پیشبینی خود از میزان درآمد آیندهتان، با استفاده از Social Security Retirement Calculator my (ماشینحساب بازنشستگی تأمین اجتماعی من) به نشانی اینترنتی myaccount.ssa.gov، مقادیر تخمینی بیشتری را دریافت کنید (فقط به زبان انگلیسی).

برخی مزایا مشمول مالیات هستند

اگر کل درآمد شما بالاتر از مبلغ مشخصی باشد، شاید مجبور باشید برای بخشی از مزایای Social Security خود مالیات بر درآمد فدرال بپردازید. برای کسب اطلاعات بیشتر به نشانی اینترنتی www.ssa.gov/planners/taxes.html مراجعه کنید (فقط به زبان انگلیسی).

پسانداز برای بازنشستگی

Social Security قرار نیست تنها منبع درآمد شما در دوران بازنشستگی باشد. احتمالاً به پساندازها، سرمایهگذاریها، مستمریها یا حسابهای بازنشستگی دیگری نیاز خواهید داشت تا زندگی راحتی در دوران بازنشستگی داشته باشید. بهطور متوسط، انتظار میرود Social Security جایگزین حدود 40 درصد از درآمدهای سالانه پیش از بازنشستگی شما شود، اگرچه این میزان میتواند براساس شرایط شما متفاوت باشد. راههای زیادی جهت پسانداز برای بازنشستگی وجود دارد. در اینجا چند مورد برای بررسی آمده است:

- مشارکت در حسابهای بازنشستگی مانند 401(k) و IRAs (Individual Retirement Accounts) (حسابهای بازنشستگی فردی).
- استفاده از قوانین «جبران عقبماندگی» که به کارگران سنین 50 سال و بالاتر اجازه میدهد مبلغ بیشتری را سالانه به حسابهای 401(k) و IRA اضافه کنند.
- به خاطر داشته باشید که اگر قبل از سن 95½ سالگی از حساب 401(k) یا IRA خود برداشت کنید یا آن را نقد کنید، معمولاً مجبور به پرداخت جریمه برداشت زود هنگام خواهید شد.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد نحوه پسانداز به نشانی اینترنتی www.savingmatters.dol.gov/employees.htm#7 مراجعه کنید (فقط به زبان انگلیسی).

Social Security هنگام بازنشستگی شما در دسترس خواهد بود

مالیتهای Social Security که میپردازید به Social Security Trust Funds (صندوقهای امانی تأمین اجتماعی) واریز میشود که برای پرداخت مزایا به ذینفعان فعلی استفاده میشود. Social Security Board of Trustees (هیئت امانی تأمین اجتماعی) تخمین میزند که براساس قوانین فعلی، Trust Funds (صندوقهای امانی) تا سال 2034 قادر به پرداخت کامل و بهموقع مزایا خواهند بود. در سال 2034، Social Security همچنان قادر خواهد بود حدود 810 دلار برای هر 1,000 دلار از مزایای برنامه ریزیشده پرداخت کند. برای کسب اطلاعات بیشتر به نشانی اینترنتی www.ssa.gov/people/materials/pdfs/EN-05-10229.pdf مراجعه کنید (فقط به زبان انگلیسی).

از کار افتادگی به دلیل معلولیت ذهنی یا جسمی

معلولیت میتواند در هر سنی رخ دهد. اگر به دلیل معلولیت ذهنی یا جسمی قادر به کار کردن در سطح درآمد مشخصی نیستید و اگر الزامات احراز شرایط خاصی را برآورده کرده باشید، شاید بتوانید مزایای معلولیت Social Security را دریافت کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مزایای معلولیت به نشانی اینترنتی www.ssa.gov/disability مراجعه کنید (فقط به زبان انگلیسی). برنامه Supplemental Security Income (SSI)

(درآمد تکمیلی تضمینی) برای بزرگسالان و کودکان دارای معلولیت که درآمد و منابع محدودی دارند، مزایا پرداخت میکند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد SSI به نشانی اینترنتی ssa.gov/benefits/ssi مراجعه کنید (فقط به زبان انگلیسی).

مزایا برای اعضای خانواده

خانواده شما، از جمله همسر، همسران سابق و فرزندان تحت تکفل، میتوانند واجد شرایط دریافت مزایا براساس سوابق شما باشند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مزایای خانواده خود به نشانی اینترنتی www.ssa.gov/benefits/retirement/planner/applying7.html مراجعه کنید (فقط به زبان انگلیسی).

خانواده شما نیز میتواند واجد شرایط دریافت مزایای بازماندگان باشد. اگر شما همسر دارای درآمد بالاتر هستید، تصمیم شما در مورد زمان درخواست مزایا میتواند بر مزایای همسر بازمانده شما تأثیر بگذارد. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مزایای بازماندگان، به نشانی اینترنتی www.ssa.gov/planners/survivors مراجعه کنید (فقط به زبان انگلیسی).

مزایا به‌عنوان همسر

اگر متأهل، مطلقه یا بیوه هستید، میتوانید واجد شرایط دریافت مزایای بالاتر براساس سوابق همسران باشید. هنگامی که برای مزایای بازنشستگی یا مزایای همسر درخواست میدهید، ممکن است ملزم به درخواست هر دو مزایا به‌طور همزمان باشید. برای کسب اطلاعات بیشتر به نشانی اینترنتی www.ssa.gov/pubs/EN-05-10035.pdf مراجعه کنید (فقط به زبان انگلیسی).

ما در خدمت شما هستیم

Social Security حدود 96 درصد از کارگران آمریکایی را پوشش میدهد. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد Social Security، به نشانی اینترنتی www.ssa.gov مراجعه کنید (فقط به زبان انگلیسی).



Securing today
and tomorrow

Social Security Administration

Publication No. 05-10707-FA | July 2025

آمادگی برای بازنشستگی برگه اطلاعات برای کارگران سنین 49 تا 60 سال

Retirement Ready Fact Sheet For Workers Ages 49 – 60 (Farsi)

Produced and published at U.S. taxpayer expense

تهیه و انتشار با هزینه مالیات‌دهندگان ایالات متحده

English is the official language and authoritative version of all federal information.