

چگونه بازنشستگی شادی داشته باشیم

نویسنده: استن هیندن

ترجمه
ع.ا. محسن سدید عابدی

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۳۹۷

هیندن، استن (Hinden, Stan)

چگونه بازنشستگی شادی داشته باشیم/ نویسنده استن هیندن؛ ترجمه غلامحسین سدید عابدی، ویرایش گروه علمی رشد.
مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری: ۲۶۴ ص: جیبی.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۱۶-۷۳-۲ وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: How to retire happy: the 12 most important decisions you must make before you retire, 3rd ed, fully rev and updated c2010.

یادداشت: نمایه

موضوع: بازنشستگی -- ایالات متحده -- برنامه‌ریزی (Retirement -- United states—Planning)

موضوع: بازنشستگی، -- ایالات متحده -- درآمد (Retirement income -- United States)

موضوع: بازنشستگی -- ایالات متحده -- جنبه‌های اقتصادی (Retirement -- United states -- Economic aspects)

شناسه افزوده: سدید عابدی، غلامحسین، ۱۳۲۵ - مترجم

شناسه افزوده: انتشارات جوانه رشد رده‌بندی کنگره: ۹۱۳۹۷ هـ ۸۷ الف/ ۱۰۶۳/۲ HQ

رده‌بندی دیویی: ۶۴۶/۷۹۰۹۷۳ شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۲۲۸۰۹

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از ناشر و پدیدآورنده آن، کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پی‌آمدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

چهارم بازنشستگی شادی داشته باشیم

نویسنده: استن هیندن

ترجمه

غلامحسین صدیر عابدی

ویراستاری: گروه علمی رشا

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۷ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و بخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲-۶۶۴۹۸۳۸۶-۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران-۱۳۹۷

فهرست مطالب

در باره نویسنده	۹
پیش گفتار	۱۱
مقدمه	۱۵
تصمیم ۱: آیا برای بازنشستگی آماده هستیم؟	۱۹
سه دلیل خوب برای بازنشستگی	۲۱
سه دلیل خوب برای بازنشسته نشدن	۲۵
تصمیم ۲: آیا می توانم از عهده بازنشستگی بر آیم؟	۳۷
تغییری در موقعیت اقتصادی	۳۸
پرداخت برای سبک زندگی مورد علاقه خودتان	۴۳
پول شما چگونه افزایش می یابد؟	۴۹
بازنشستگی راحت	۵۴
تصمیم ۳: چه موقع باید برای تأمین اجتماعی درخواست بدهم؟	۵۷
مزایای شما بر چه پایه ای قرار دارد؟	۶۰
گزینه های بازنشستگی شما	۶۴

- ۷۰ چه کسی مزایای تأمین اجتماعی را می‌پردازد؟
- ۷۱ چگونه صلاحیت استفاده از تأمین اجتماعی را به دست می‌آورید؟
- ۷۲ چه مقدار به دست خواهید آورد؟
- ۷۳ درخواست برای دریافت مزایای تأمین اجتماعی.....
- ۸۰ نگرانی درباره آینده.....
- ۸۷ تصمیم ۴: حقوق‌های مستمری خود را چگونه باید دریافت کنم؟
- ۸۸ درک طرح بازنشستگی خودتان.....
- ۹۱ تلاش برای پیش‌بینی زندگی.....
- ۹۲ به دست یک‌جای حقوق بازنشستگی.....
- ۹۳ دریافت حقوق ماهیانه.....
- ۹۶ پیدا کردن مستمری‌دم‌شده.....
- ۱۰۱ تصمیم ۵: با پول موجود در طرح پس‌انداز شرکت چه کار باید بکنم؟
- ۱۰۹ پس از بازنشسته شدن پولتان چه کار می‌کنید؟
- ۱۱۵ پس‌انداز در آمریکا: اخبار خوب و بد.....
- ۱۱۹ تصمیم ۶: چه زمان باید پول را از حساب‌ها، بازنشستگی شخصی خودم بیرون بکشم؟
- ۱۲۱ قواعد.....
- ۱۲۹ چگونه از جدول امید زندگی استفاده کنیم.....
- ۱۳۳ تصمیم ۷: در دوران بازنشستگی چگونه باید سرمایه‌گذار کنم؟
- ۱۳۵ دخل و خرج را یکی کردن.....
- ۱۳۶ پس‌اندازهای خودتان را با دوام کنید.....
- ۱۳۸ پنج قانون طلایی.....
- ۱۴۲ فراسوی قوانین طلایی.....
- ۱۴۴ تورم دوست شما نیست.....
- ۱۴۷ تبدیل اندوخته‌تان به درآمد.....
- ۱۵۹ تصمیم ۸: برای بیمه درمانی چه کار باید انجام دهم؟
- ۱۶۱ بیمه درمانی چیست؟
- ۱۷۲ تقاضا برای بیمه درمانی.....
- ۱۷۹ هزینه بیمه پرداخت تفاوت هزینه چقدر می‌شود؟
- ۱۷۹ بازگشت دوباره به بیمه پرداخت تفاوت هزینه.....

تصمیم ۹: چه کاری باید انجام دهیم برای اینکه در مقابل بیماری‌های جدی آماده باشیم؟	۱۸۳
هزینه بیمه درمان بلندمدت چقدر است؟	۱۸۷
چه کسی به بیمه درمان بلندمدت نیاز دارد؟	۱۹۰
آن سوی آسایشگاه: گزینه‌های دیگر	۱۹۲
تصمیم ۱۰: بعد از بازنشستگی کجا دوست دارم زندگی کنم؟	۲۰۳
تحقیقات ما درباره فلوریدا	۲۰۴
تصمیم ۱۱: چگونه مسائل مربوط به دارایی‌های خود را تنظیم کنم تا در پرداخت مالیات صرفه‌جویی شود و از نوشتن وصیت‌نامه اجتناب کنم؟	۲۱۷
نقشه پیش رو	۲۱۹
موضوع کفالت‌نامه	۲۲۱
وصیت‌نامه‌های عاشانه	۲۲۲
خودتان نظم و ترتیب برقرار کنید	۲۲۶
تأمل درباره چیزهای باورنکردنی	۲۲۸
تصمیم ۱۲: چگونه می‌توانم با موفقیت پیر شوم؟	۲۳۵
مواجهه با بیماری	۲۳۷
وزنه‌برداری	۲۳۸
پیر شدن و خلاقیت	۲۴۷
سخن آخر	۲۵۲
نمایه	۲۵۵

پیش‌گفتار

تبریک عرض می‌کنم! شما قصد خواندن کابلی حیرت‌انگیز، بخردانه و آسان را دارید که موهبتی گرانبها برای شما خواهد بود. اگر به بازنشستگی فکر می‌کنید، یا تصمیم دارید در چند سال آینده بازنشسته شوید، یا هنوز تصمیم به بازنشستگی نگرفته‌اید - یا حتی اگر چند سال قبل بازنشسته شده‌اید - کتاب استن هینس برای تجزیه و تحلیل ۱۲ تصمیم مهم درباره بازنشستگی به شما کمک خواهد کرد، و در هر زمینه نیز مشاوره‌ای تخصصی به شما می‌دهد - و این کار را با کلماتی بیان می‌کند که خواندن آن ساده و بدون نیاز به دانستن کلمات قلمبه و سلمبه و اقتصادی است.

من اتفاقاً در گروهی قرار دارم که «آماده بازنشستگی نیستند». در حالی که از نظر تقویمی هشتاد ساله هستم، با توجه به سن قلبی که ۱۳ سال قبل به سینه‌ام پیوند زدند، فقط یک بچه ۳۸ ساله هستم. شغلم را آن قدر دوست دارم که هنوز علاقه‌ای به دست کشیدن از آن ندارم. اما شخصاً بسیاری از تصمیماتی را که استن در موردش بحث کرده است، بررسی کرده‌ام و اگر زمانی بالاخره تصمیم به بازنشستگی بگیرم خیلی آماده‌تر خواهم بود.

تخصص خود من، اگر بتوان چنین گفت، در دنیای اقتصاد است. شغل اصلی من بیش از نیم قرن خدمت به صنعت صندوق‌های سرمایه‌گذاری بوده است و من تقریباً از تمام توصیه‌های استن هیندن درباره سرمایه‌گذاری برای بازنشستگی و در ایام بازنشستگی حمایت می‌کنم. داشتن بازنشستگی راحت به زمان بستگی دارد و برای مثال، با استفاده از صندوق‌های سرمایه‌گذاری با مالیات پائین، نوعی که امروز بسیار نادر است، تا حد زیادی آسان می‌شود.

تأمین اجتماعی برای بیشتر خانواده‌ها بخش مهمی از درآمد بازنشستگی است. هرچند می‌توانیم بر برنامه مزایا تسلط داشته باشیم، می‌توانیم زمان شروع بازپرداخت را کنترل کنیم، و این کتاب توصیه خوبی می‌کند: هر قدر بیشتر منتظر شوید (تا ۷۰ سالگی)، مبلغ بزرگ‌تری که می‌گیرید بیشتر خواهد بود. در حالی که تأمین اجتماعی طوری طراحی شده که بیشترین میزان درآمد را برای بازنشستگان در نظر بگیرد، می‌توان حدس زد که جریان تنهایی آن در سن هفتاد سالگی مبلغ بالایی حدود ۳۰۰۰۰۰ دلار شود. این مقدار کمی کمتر از آن است که به نظر می‌آید، زیرا برابر با سرمایه‌گذاری با درآمد ثابت امری که برای مقاله با تورم در نظر گرفته شده است - مثل دو سرمایه‌گرانبها هنگام بازنشسته شدن.

کتاب استن هیندن در فصل‌هایی که درباره تصمیم‌گیری برای بازنشستگی شرکت‌ها، برنامه‌های صرفه‌جویی شرکت‌ها (K) و حساب‌های بازنشستگی شخصی بحث می‌کند مطالب کاملاً درستی را بیان می‌کند. مزیت بصیرت وی عمدتاً به خاطر تجربه شخصی‌اش (بعضی از آن‌ها از اشتباهات سرمایه‌گذاری خودش ناشی می‌شود) است، زیرا وی درایتش را برای سرمایه‌گذاری در دوران بازنشستگی نشان داد - چیزی که تقریباً از تمام آن‌ها صمیمانه حمایت می‌کنم. پنج «قاعده طلایی» وی واقعاً طلایی و با وجود این، خیلی ساده و اساسی هستند. به طوری که تعداد زیادی از سرمایه‌گذارها به خود آن‌ها توجه نمی‌کنند بلکه به نتایج آن‌ها توجه می‌کنند.

همچنین توصیه‌اش درباره تخصیص دارایی و نیاز به دارایی قابل توجه در اوراق قرضه یا مستمری سالیانه برای درآمدزایی نیز ارزش دارد. این توصیه در سال ۲۰۰۵، یعنی زمانی که ویرایش دوم این کتاب چاپ شد، ممکن است خیلی محتاطانه به نظر

۱. این حساب مربوط به قانون بازنشستگی شرکت‌ها در آمریکا است. م.

آید. اما حالا بعد از سقوط بازار سهام بین سال‌های ۲۰۰۷ و ۲۰۰۹ و رکود عمیق در اقتصاد ما، تقریباً غیبگویانه به نظر می‌آید.

استن درمی‌یابد که یک بازنشستگی موفق به چیزهایی بسیار بیش از یک برنامه‌ریزی موفق در سرمایه‌گذاری نیاز دارد. فصل‌های کتابش دربارهٔ بیمهٔ درمان، آمادگی برای بیماری، تصمیم گرفتن دربارهٔ مکانی که تمایل به زندگی در آن جا دارید و برنامه‌ریزی برای مستغلات، نظریه‌های کاملاً متنوعی ارائه می‌دهد، که به بسیاری از آن‌ها هیچ‌گاه توجه نکرده‌ام اما حالا دارم آن‌ها را بررسی می‌کنم. فصل آخر کتابش - پیری موفق - به همهٔ ما از هر گروه سنی ۶۰، ۷۰، ۸۰ خلاصهٔ جالبی از یک مشاوره خوب می‌دهد که شامل چگونگی حفظ انرژی‌های جسمی و روحی خویش، و بعضی تدبیرهایی می‌سود که می‌توانیم در زمان دچار شدن به ضعف حافظه (بلی، از نظر من هم بسیار اتفاق می‌افتد) از آن‌ها بهره ببریم و همچنین تدبیرهایی که به ما نشان می‌دهد در بازی بزرگ زندگی، خود را چگونه مشغول نگهداریم.

این کتاب، کتاب بزرگی است زیرا سکاف بزرگی را در ادبیات سرمایه‌گذاری پُر می‌کند. کتاب‌های بی‌شماری دربارهٔ سرمایه‌گذاری و روی دارایی‌های اقتصادی برای بازنشستگی وجود دارد اما تعداد معدودی از آن‌ها دربارهٔ این است که زمانی که به بازنشستگی رسیدید، چه کاری انجام دهید، و آن‌طور که می‌دیدم، کتاب استن روشی هوشمندانه و جامع ارائه می‌دهد. این کتاب بخش عظیمی از ارزش و سردرگمی‌های بازنشستگی را از میان بر می‌دارد و با این کار، مقدار زیادی از نگرانی‌هایی را کاهش می‌دهد که ممکن است با رسیدن زمان بازنشستگی احساس کنید.

اینکه می‌گوییم استن هیندن کتاب جامعی دربارهٔ بازنشستگی نوشته است مانند این است که به تایگر وودز^۱ بگوییم که صلاحیت نگهداری از یک باشگاه گلف را دارد. نخست همان‌طور که گفته می‌شود، استن این کار را تجربه کرده است. در شغل اصلی خودش به‌عنوان یک روزنامه‌نگار کار کرده، به‌عنوان نویسندهٔ ستون اقتصادی برای روزنامه *واشنگتن پست* در سال ۱۹۹۶ بازنشسته شده، و سیزده سال سابقهٔ بازنشستگی دارد. هرچند بی‌تردید فعال و سازنده باقی مانده، بدیهی است که بخش مهمی از این

۱. Tiger Woods (متولد ۱۹۷۵) یک گلف‌باز حرفه‌ای آمریکایی است، که موفقیت‌هایش او را به یکی از بالاترین درجات گلف‌بازی در سرتاسر تاریخ تبدیل کرده است. م.

زمان را صرف نوشتن کتاب حاضر کرده است به عنوان نویسنده‌ای که به این کار می‌پردازد از هر دو بهره‌مند شده است، و به خوبی می‌داند چالش‌ها و فرصت‌ها کجا قرار می‌گیرند.

با توجه به تجربه مستقیم استن هیندن در بازنشستگی، موهبت روزنامه‌نگاری برای ساده‌نویسی و تخصص مالی قابل توجه‌اش، وی موفقیت مهمی در کمک به آن‌هایی که بازنشستگی را بررسی یا تجربه می‌کنند، به دست آورده است. کتاب چگونه بازنشستگی شادی داشته باشیم: دوازده تصمیم مهمی که باید قبل از بازنشستگی بگیرید، را با صمیمیت، شایستگی و عقل سلیم نوشته است. اطمینان دارم که درایت وی آمادگی شخصی شما را برای بازنشستگی بهبود خواهد بخشید و به همه ما کمک خواهد کرد که فرصتی را که این کتاب به ما هدیه کرده، مغتنم بشمریم و به توصیه‌های سازنده و مفید او توجه کنیم.

جان سی. بوگل^۱

درة فورج، پنسیلوانیا، سوم ژوئیه، ۲۰۰۹

۱. John C. Bogle بنیانگذار شرکت گروه پیشتاز است، وی این شرکت را در سال ۱۹۷۴ تأسیس کرد. این یک شرکت سرمایه‌گذاری اقتصادی است، و بوگل تا سال ۱۹۹۴ مدیرعامل و سپس تا سال ۲۰۰۰ رئیس هیأت مدیره این شرکت بود. م.