

# الفبای بازنشستگی

اصولے کہ برای بازنشستگی موفق، نیاز دارید

نویسنده: ولے بختیاری



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# الفبای بازنشستگی

اصولی که برای بازنشستگی موفق، نیاز دارید

نوشته : ولی بختیاری

|                     |  |
|---------------------|--|
| سرشناسه             | : بختیاری، ولی، ۱۳۴۶ -   |
| عنوان و نام پدیدآور | : الفبای بازنشستگی: اصولی که برای بازنشستگی موفق، نیاز دارید/ ولی بختیاری. |
| مشخصات نشر          | : تهران : سخنوران، ۱۳۹۷.   |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۳۰ص:، ۵/۱۳×۵/۲۱/س.م.  |
| شابک                | : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵-۰۵۴-۹  |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا   |
| یادداشت             | : کتابنامه : ص. [۹۲].  |
| عنوان دیگر          | : اصولی که برای بازنشستگی موفق، نیاز دارید.                                |
| موضوع               | : بازنشستگی  |
| موضوع               | : Retirement   |
| موضوع               | : بازنشستگی -- جنبه‌های روان‌شناسی   |
| موضوع               | : Retirement -- Psychological aspects                                      |
| موضوع               | : بازنشستگی -- مدیریت  |
| موضوع               | : Retirement -- Management   |
| موضوع               | : بازنشستگی -- برنامه‌ریزی   |
| موضوع               | : Retirement -- Planning   |
| رده بندی کنگره      | : الف۲ب/۱۰۶۲ VHQ ۱۳۹۷  |
| رده بندی دیویی      | : ۶۴۴/۷۹   |
| شماره               | : ۵۴۰۴۷۹۸  |
| کتابشناسی ملی       |  |

## الفبای بازنشستگی

اصولی که برای بازنشستگی موفق



مؤلف: ولی بختیاری

ناشر: سخنوران

چاپ و پخش: مجموعه اهل سخن

سال و نوبت چاپ: چاپ اول، ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵-۰۵۴-۹

قیمت: ۲۲ هزار تومان

شماره تماس مجموعه اهل سخن: ۶۶۹۱۵۲۲۳ - ۶۶۹۱۵۳۰۹

این کتاب را تقدیم می‌کنم به:

همسرم، که در زندگی، همیشه یار و مددکار من بوده و با آرامش و گذشتش، به من نگاه جدیدی در زندگی بخشید.

تقدیم به:

از طرف:



## فهرست

مقدمه..... ۹

### فصل اول:

کلیات..... ۱۳

الفبای سخنرانی..... ۱۵

آمادگی برای مسافرت..... ۱۶

باورهای و آموخته های قدیم..... ۱۸

قانون بازنشستگی برای کارمندان..... ۱۹

قانون بازنشستگی برای کارگران..... ۲۱

سن بازنشستگی..... ۲۷

آمادگی بازنشستگی..... ۲۹

نیازها در دوران بازنشستگی..... ۳۰

نیاز روانی:..... ۳۰

وضعیت اقتصادی..... ۳۵

وضعیت سلامتی..... ۳۷

### فصل دوم:

شناخت خود و ابزارهای موجود..... ۳۹

تأمین هزینه:..... ۳۹



|             |    |
|-------------|----|
| خود شناسی:  | ۴۵ |
| ساختار مغز: | ۴۶ |
| رسالت زندگی | ۵۰ |
| سلامتی:     | ۵۵ |

### فصل سوم:

|            |    |
|------------|----|
| بهبود فردی | ۵۹ |
| ورزش:      | ۵۹ |
| تغذیه:     | ۶۳ |
| ارتباطات:  | ۶۵ |
| شادی:      | ۶۷ |

### فصل چهارم:

|               |    |
|---------------|----|
| وضعیت اقتصادی | ۶۹ |
| افزایش درآمد: | ۶۹ |

### فصل پنجم:

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| وضعیت اجتماعی و اوقات فراغت | ۸۱ |
| اوقات فراغت:                | ۸۳ |

### فصل ششم:

|        |    |
|--------|----|
| نتیجه  | ۸۷ |
| منابع: | ۹۲ |
| تشکر:  | ۹۳ |

## مقدمه

در ابتدا به شما تبریک می‌گویم که با تهیه این کتاب، جزء ۴٪ افرادی هستید که برای خود سرمایه‌گذاری نمودید و در جهت تغییر زندگی خود در حال و آینده قدم اصلی را برداشته‌اید؛ زیرا همانگونه که در جریان هستید، همگان دوست دارند تغییر کنند؛ لکن تغییر، جرأت می‌خواهد و خوشحالم که شما این جرأت را به خرج داده و این کتاب را تهیه نموده‌اید.

آزمان که کتاب "الهی پیر شی" را نوشتیم، فکر اینکه افرادی که به سنین بالا و جهان دیدگی (سالمندی و کهنسالی) می‌رسند، شاید دیگر به خاطر تحلیل قوا، نتوانند مثل قدیم خودشان، کارهای خودشان را انجام دهند و نیازمند کسانی هستند که این کارها را برای آنها انجام دهند، و این افراد نیز می‌بایست نکاتی را در خصوص نگهداری از این گنجینه‌های نیروی انسانی، در نظر داشته باشند، به همین منظور، کتاب "صیانت از جان" (راهکارهای عملی برای نگهداری از والدین بازنشسته، والدین یا اجداد جهان‌دیده (سالمند-کهنسال)) به رشته تحریر درآمد.

پس از آن تنها حلقه مفقوده در این مسیر، آموزش عزیزانی بود که در شرف بازنشستگی بودند و می‌بایست، آنها نیز نکاتی را برای مواجه شدن با این دوران، مدنظر داشته باشند، به خاطر این و بر اساس این

نکته که همیشه پیشگیری بهتر و کم هزینه تر از درمان است، این کتاب "الفبای بازنشستگی" را نیز نوشتم و آن را تقدیم به کلیه گنجینه های گرانبهای نیروی انسانی می نمایم.

این کتاب نگرانی های شما را که در خصوص دوران بازنشستگی و دوران جهاندیدگی (سالمندی و کهنسالی) دارید، قبل از روبرو شدن با این دوران را بر طرف نموده و به قول معروف برای آن دوران واکنشی تهیه شده که شما را در برابر مسائل و مشکلات دوران بازنشستگی، سالمندی و کهنسالی قرنطینه نماید.

کتاب حاضر، مطمئناً کامل نخواهد بود و مسائل و نواقصی دارد، که امیدوارم مسائل، نواقص و پیشنهادات خود را به رایانامه ای که در انتهای کتاب قرار داده ام، ارسال نمائید.

براساس ضرب المثل "دیگران کاشتند و ما خوردیم، ما بکاریم تا دیگران بخورند"، می توان نظرات، تجربیات و دیدگاه هایتان را در جهت بهبود این اثر به ما منتقل نمائید و در جهت کاربردی شدن هرچه بیشتر و پویا نمودن افراد در دوران هائی که متأسفانه در حال حاضر، به عنوان "دوران انتظار برای مرگ" نامگذاری شده است، قدم برداریم.

دورانی که بر اساس فرامین دینی، افراد دارای تجارب ذی قیمت شده و احترام و ارزش آنها برای ما روز به روز بالاتر می رود.

امیدوارم که شما نیز براساس فرامین دینی و اخلاقی، بتوانید علاوه بر بالا بردن احترام این قشر خوب و معظم، در جهت پر بار

نمودن زندگی خود از هم اکنون، قدم بردارید تا بتوانید، با آگاهی بالا، خیال راحت و فراغت بال، به دوران بازنشستگی قدم بگذارید و از این دوران خوب، نهایت بهره‌برداری را بنمائید.

برای همین مجدداً به شما تبریک می‌گویم که مانند کسی که می‌خواهد کوه را از جا بکند، و اقدام به جمع کردن سنگ‌ریزه‌ها می‌نماید، شما نیز با تهیه این کتاب، عزم خود را برای تغییر، شادی و نشاط در زندگی، به خودتان، که مهم‌ترین دوست و بدترین دشمن دنیا است، نشان دادید. پس حالا به شما اطمینان می‌دهم که اگر به آموزه‌های این کتاب عمل نمایید، با تغییراتی که در زندگی برایتان روی خواهد داد، متوجه خواهید شد که چگونه مجدداً انرژی، به بدن، بازوان و ماهیچه‌های شما بازگشته است، در صورتیکه نگارنده تنها این انرژی‌های نهفته در بدن شما را، آشکار می‌سازد و طرز استفاده بهینه از آنها را با روش‌های ساده و قابل اجرا، به شما پیشنهاد خواهد داد. پس لطفاً به راهنمایان ادامه داده و با این کتاب همراه شوید.



## فصل اول:

### کلیات

همه افرادی که هم اکنون در محل کار خود مشغول تلاش و خدمت هستند. افراد زیادی را دیده‌اند که در زمان مقرر توسط قانون، به افتخار "بازنشستگی" نائل شده‌اند، اما هیچوقت این موقعیت را برای خود مجسم نمی‌کردند.

شما تاکنون بارها آینه خودروها را مشاهده نموده‌اید؛ همانگونه که در زیر آئینه‌ها نگاشته شده است، اجسام از آنچه در آئینه می‌بینید به شما نزدیک‌تر هستند، بازنشستگی نیز چنین است؛ بازنشستگی از آنچه که شما فکر می‌کنید به شما نزدیک‌تر است.

روزهای اول که به اداره وارد شده بودم، با کارمندانی مواجه شدم که سابقه خدمت بیست و هشت سال به بالا داشتند. با خود فکر می‌کردم: «وای خدای من، یعنی من نیز باید ۳۰ سال در این اداره خدمت نمایم؟»

حال که احکام کارگزینی عدد ۳۲ را در سابقه خدمت به من نشان می‌دهد، نگاهی به پشت سر انداخته و متوجه گذر سریع عمر خود

شدم(مانند خود شما که فاصله بین کودکی و زمان حالتان، بدین شکل طی شده است) و کم کم، زمان بازنشستگی فرا خواهد رسید. پس باید برای این دوران برنامه ریزی لازم را انجام دهیم، تا در آن زمان، با مشکلات و مسائل عدیده ای روبرو نشده و آن دوران برای ما سهل و آسان گردد و شادی و نشاط به همراه سلامتی در آن زمان همراه زندگی ما گردد.

## الفبای بازنشستگی

همه افرادی که به استخدام شرکت، سازمان یا نهادی در می آیند بالاخره روزی باید آن محل را ترک نمایند. و اگر بدون اطلاع و بدون آموزش آن محل را ترک نمایند و وارد دوران بازنشستگی گردند، ممکن است که به سرنوشت تعدادی از همکاران اینجانب، که با بازنشسته شدن و ورود به این دوران، با مسائل و مشکلات آن مواجه شدند و تعدادی از آنها متأسفانه نتوانستند این مسائل را تحمل نموده و به دیار باقی شتافتند.

عزیزانی که سالیان سال عمر با ارزش خود را صرف کار و تلاش در محل خدمت نمودند، باید اصولی را جهت ورود به دوران بازنشستگی فرا بگیرند و ما این اصول را در این کتاب به نام الفبای بازنشستگی به کسانی که به زودی وارد این دوران می شوید، تقدیم می نمائیم.

امید که با این اصول بتوانید، این دوران را به خوبی پشت سر گذاشته و زندگی خوب و سراسر شادی، نشاط و سلامتی را شاهد باشید.



## آمادگی برای مسافرت

شما اگر بخواهید به مسافرتی بروید، حتماً برای خود چمدان و کوله ای مهیا نموده و وسایل مورد نیاز خود را در آن قرار می‌دهید تا مبدا که در دوران سفر، نیاز به وسایلی داشته باشید و آن وسیله در دسترس شما نباشد؛ هرچه آن مسافرت طولانی‌تر باشد، مسلماً چمدان بزرگ‌تر و حجیم‌تر خواهد بود و هر چه دوران این مسافرت بیشتر باشد، وسایل آن نیز بیشتر خواهد بود.

اگر برای این مسافرت چمدان حاضر نکرده باشید یا وسایل آماده شده کفاف آن دوران را ندهد، بی‌شک در آن مسافرت با زحمت‌های فراوان روبرو خواهید شد و در طول مسافرت بدون وسایل مورد نیاز خود روزگار می‌گذرانید و منتظر می‌مانید تا هرچه زودتر مسافرت به پایان رسیده و به خانه برگردید.

لذا حال که قرار است به مسافرتی برویم که حداقل نیمی از عمر ما، صرف آن می‌شود، بهینه نیست که ما خود را برای آن مسافرت مهیا کرده و چمدان خود را کامل‌تر و مجهزتر ببندیم؟

برای بستن چمدان جهت دوران دوم زندگی، باید از چمدان و وسایلی استفاده نمود که در مسافرت، آسوده خاطر باشیم.

## بستن چمدان

در دوران اشتغال، که دوران قبل بازنشستگی است، در بخش‌های مختلف باید برنامه ریزی انجام گردد؛ البته به شرط آنکه قبول داشته باشیم که ما نیز دیر یا زود به سن بازنشستگی خواهیم رسید و لاجرم می‌بایست خودمان را برای آن دوران آماده و مهیا نمائیم؛ این مورد همانند فردی است که در بانک و دیگر مکانها، سرمایه‌گذاری می‌نماید، تا در آینده از آن استفاده نماید و بتواند اندوخته مناسبی برای سالهای بازنشستگی و کهنسالی داشته باشد.

## آرزو

یکی از مسائلی که همیشه مد نظر است، این است که بالاخره برای شما یا هر فرد دیگری، روزی عمر به پایان می‌رسد و همه خواه، ناخواه باید از این دنیا به دیار باقی بشتابیم.

حال سوال این است، که "در زمانی که می‌خواهند آگهی ترحیم شما را بنویسند، دوست دارید، شما را با چه اسم و عنوانی خطاب کنند و از کمبود چه کسی یا چه شخصیتی اظهار تأسف نمایند؟" این مطلب بسیار مهم است، زیرا که مشخص می‌کند که آرزوها و علائق شما به واقع چیست و شما در نظر دارید با چه عنوانی در جامعه شناخته شوید.

## باورهای و آموخته های قدیم

همه ما در طول زندگی خود، باورها و آموخته هائی داریم، که در زمان هایی سد راه آموزش ما شده و اجازه ورود اطلاعات جدید به ذهن را به ما نمی دهند.

به دلیل اینکه شما نیازمند آن هستید که اطلاعات جدید جهت ورود به دوران بازنشستگی، به ذهن شما وارد شده و بتوانید خود را برای آن دوران آماده و مهیا نمایید، لازم است که مدت زمانی کوتاه بر روی آن اطلاعات، خط بطلان کشیده و در زمانی که این کتاب را مطالعه می نمایید، ذهن شما، کاملاً خالی از اطلاعات قبلی باشد(دقیقا مثل زمانی که خودم مشغول خواندن کتاب، یا شرکت در سمینار یا کارگاهی می باشم)؛ در آن صورت است که شاید بتوانید حداقل یک نکته کوچک از این کتاب دریافت نموده و در زندگی خود به کار ببرید.

و در اتمام کتاب، شما می توانید به راحتی اطلاعات قدیمی خود را فراهوانی نموده و اگر خواستید، با اطلاعات جدید، مقایسه نمایید و به این نتیجه برسید که کدامیک می تواند همراه شما در دوران پرفراز و نشیب بازنشستگی باشد.

## قانون بازنشستگی برای کارمندان

در حال حاضر (سال ۱۳۹۷)، قوانین بازنشستگی، برای کارمندان به شرح ذیل است:

ماده ۱۰۳ قانون جدید بازنشستگی کارمندان دولت، دستگاه‌های اجرایی می‌توانند با یکی از شرایط زیر، کارمندان خود را بازنشسته کنند:

الف) دارا بودن (۳۰) سال سابقه خدمت و حداقل (۵۰) سال سن؛ شاغلین مشاغل تخصصی با دارا بودن مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد و بالاتر می‌توانند با درخواست خود و موافقت دستگاه تا ۳۵ سال خدمت کنند.

ب) دارا بودن ۶۰ سال سن و حداقل ۲۵ سال سابقه خدمت با پرداخت حقوق متناسب با سنوات خدمت.

\* تبصره ۱: سابقه مذکور در بند «الف» و همچنین شرط سنی مذکور در بند «ب» برای زنان تا ۵ سال کمتر است.

\* تبصره ۲: دستگاه‌های اجرایی مکلفند کارمندانی را که دارای ۳۰ سال سابقه خدمت و حداقل ۶۰ سال سن می‌باشند و همچنین کارمندان شاغل در مشاغل تخصصی با دارا بودن مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد و بالاتر را که دارای ۳۵ سال سابقه خدمت و حداقل ۶۵ سال سن می‌باشند، رأساً و بدون تقاضای آنان بازنشسته نمایند.

\* تبصره ۳: دستگاه های اجرایی موظفند کارمندان دارای ۶۵ سال سن و کارمندان شاغل در مشاغل تخصصی با دارا بودن مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد و بالاتر را با دارا بودن ۷۰ سال سن با هر میزان سابقه خدمت بازنشسته نمایند.

## قوانین بازنشستگی برای کارگران

بازنشستگی یعنی عدم اشتغال بیمه شده به کار، به سبب رسیدن به سن بازنشستگی در این قانون.

همچنین به تعبیری دیگر، بازنشستگی رسیدن به شرایطی است که براساس آن فرد توان کاری اش کاهش یافته و دیگر قدرت و توانایی سابق را برای ادامه فعالیت و کار ندارد. در جوامع گوناگون با توجه به شرایط اقتصادی و اجتماعی سن بازنشستگی می تواند متفاوت باشد، از ۵۵ سال گرفته تا ۷۰ سال.

### دلایل بازنشستگی و شرایط آن:

۱- به دلیل کهولت سن و رسیدن سن بازنشستگی: در این حالت کارگر یا بیمه شده پس از سالها کار و تلاش بر اثر رسیدن به شرایط و سنی که قانون فرد را بازنشسته می داند، بازنشسته می شود.

۲- بازنشستگی در کارهای سخت و زیان آور یا مناطق بد آب و هوا: این نوع بازنشستگی به دلیل فرسودگی زودرس کارگر در کارهایی که عموماً سخت و یا زیان آور است مثل کار در معادن ایجاد شده است. در این حالت فرد بیمه شده قبل از رسیدن به سن مورد نظر و یا داشتن سابقه کامل بازنشسته می شود.

**۳- شرایط اقتصادی، اجتماعی و سیاسی:** برخی مواقع بر اساس شرایط خاص اقتصادی مثل نرخ بیکاری گسترده یا بحران و یا تورم نیرو در بنگاههای اقتصادی یا برخی ویژگی های خاص گروه ها، دولت ها تصمیم می گیرند گروهی را به صورت زود هنگام بازنشسته کنند.

در این خصوص می توان به بازنشستگی با ۲۵ سال سابقه به موجب قانون نوسازی صنایع و یا بازنشستگی زود هنگام کارکنان دولت و بازنشستگی زنان با ۲۰ سال سابقه اشاره کرد.

### **شرایط بازنشستگی:**

برای احراز بازنشستگی در قانون تامین اجتماعی به دو معیار مهم توجه می شود:

۱- رسیدن به سن مقرر در قانون

۲- داشتن سنوات پرداخت حق بیمه به میزان مقرر در قانون

تامین اجتماعی

بر مبنای دو عامل فوق، احراز شرایط بازنشستگی بر اساس شرایط

زیر صورت می گیرد:

**الف:** سن بازنشستگی، براساس بند ۱ ماده ۷۶ قانون تامین اجتماعی، ۶۰ سال سن برای مردان و ۵۵ سال سن برای زنان است که در این حالت فرد بیمه شده با داشتن حداقل ۲۰ سال سابقه پرداخت حق بیمه می تواند بازنشسته شود.

در صورتی که مستمری استحقاقی فرد بر اساس این بند کمتر از حداقل حقوق سال مربوطه باشد، تا حداقل حقوق ارتقا خواهد یافت.

### **بازنشستگی با ۱۰ سال سابقه و ۶۰ سال سن:**

براساس اصلاحات اخیر، همچنین افرادی که دارای ۱۰ سال سابقه و ۶۰ سال سن برای مردان و ۵۵ سال سن برای خانمها باشند بدون رعایت ماده ۱۱۱ قانون تامین اجتماعی و متناسب با سنوات پرداخت حق بیمه می توانند بازنشسته شوند.

به موجب همین اصلاحات چنانچه بیمه شده متقاضی کمتر از ۱۰ سال سابقه داشته باشد با پرداخت یکجای حق بیمه سنوات کسری تا ۱۰ سال، می تواند از مزایای این قانون بهره مند شود.

در مورد بیمه شده ای که بر اساس ۱۰ سال سابقه بازنشسته شود ماده ۱۱۱ قانون اجرا نمی شود و بر اساس سنوات پرداخت حق بیمه مستمری تعیین می شود که ممکن است انتظارات فرد متقاضی را از نظر دریافت مستمری کافی برای تامین معاش برآورده نسازد.

بنابراین توصیه می شود حتی الامکان فرد بیمه شده شرایط مندرج در شکل یک (حداقل ۲۰ سال سابقه) را احراز کند، سپس بازنشسته شود.

**ب:** کسانی که ۳۰ سال تمام کار کرده و حق بیمه مربوطه را به سازمان پرداخت کرده باشند، در صورتیکه سن مردان به ۵۰ سال و سن زنان به ۴۵ سال تمام برسد، می توانند تقاضای بازنشستگی نمایند.



مستمری اینگونه از بیمه‌شدگان براساس ۳۰ سال سابقه، محاسبه و پرداخت خواهد شد. در این حالت بطور کلی درخواست بازنشستگی تنها از طریق فرد بیمه شده و احراز شرایط بازنشستگی از طرف سازمان، قابل پذیرش خواهد بود.

**ج:** کارفرما می‌تواند بازنشستگی بیمه‌شدگانی را که حداقل پنج سال پس از رسیدن به سن بازنشستگی مقرر در قانون تامین اجتماعی به کار خود ادامه داده اند از سازمان تامین اجتماعی تقاضا نماید.

بر این اساس کارفرما می‌تواند بازنشستگی بیمه شده مرد را با ۶۵ سال سن و بیمه شده زن را با ۶۰ سال سن از سازمان تامین اجتماعی تقاضا کند (به شرط داشتن سابقه مورد نظر).

### **بازنشستگی با ۳۵ سال سابقه بدون شرط سنی:**

**د:** کسانی که دارای ۳۵ سال سابقه پرداخت حق بیمه باشند بدون شرط سنی می‌توانند تقاضای بازنشستگی کنند.

**ن:** زنان کارگر با داشتن ۲۰ سال سابقه کار و ۴۲ سال سن به شرط پرداخت حق بیمه با ۲۰ روز حقوق می‌توانند بازنشسته شوند. در خصوص این گروه از بیمه‌شدگان در صورتی که مستمری استحقاقی از حداقل حقوق سال مربوط کمتر باشد، تا حداقل حقوق افزایش می‌یابد.

**ی:** بازنشستگی زود هنگام: در برخی از کشورها بازنشستگی زود هنگام و پیش از موعد، یکی از تدابیر برای پاسخگویی و حل

برخی مشکلات اقتصادی و اجتماعی به شمار می‌رود و یا شرایط برخی از کارها مثل سخت و زیان‌آور بودن یا فعالیت در مناطق بد آب و هوا ضرورت بازنشستگی زود از موعد را اقتضا می‌کند. در این نوع از بازنشستگی فرد بیمه شده می‌تواند با سابقه و سن کمتر بازنشسته شود.

### شرایط بازنشستگی در کارهای سخت و زیان‌آور

طبق قانون بازنشستگی در مشاغل سخت و زیان‌آور، افرادی که حداقل ۲۰ سال متوالی و ۲۵ سال متناوب در کارهای سخت و زیان‌آور (مخل سلامتی) اشتغال داشته‌اند و در هر مورد حق بیمه مذکور را به سازمان پرداخته باشند، بدون شرط سنی می‌توانند تقاضای بازنشستگی کنند.

همچنین چنانچه کمیسیون‌های پزشکی موضوع ماده ۹۱ قانون تامین اجتماعی، قبل از رسیدن بیمه شده‌ی شاغل در کارهای سخت و زیان‌آور به سابقه مقرر (۲۰ سال متوالی و ۲۵ سال متناوب برای کارهای سخت و زیان‌آور) فرسایش جسمی و روحی وی را ناشی از اشتغال به کارهای سخت و زیان‌آور تشخیص دهند، فرد بیمه شده می‌تواند درخواست بازنشستگی کند. بر این اساس هر سال سابقه پرداخت حق بیمه در کارهای سخت و زیان‌آور ۱/۵ سال محاسبه خواهد شد.

## شرایط یکسان بازنشستگی برای بیمه‌شدگان خویش- فرما و اجباری:

شرایط بازنشستگی برای کلیه بیمه‌شدگان اعم از بیمه‌شدگان اجباری، اختیاری و حرفه‌ها و مشاغل آزاد یکسان است.

### حداکثر سابقه برای بازنشستگی

حداکثر سابقه برای پذیرش و محاسبه در تعیین مستمری، ۳۵ سال است.



شما عزیزان که سال‌ها عمر با ارزش خود را صرف کار و تلاش در محل خدمت نموده‌اید، جهت ورود به دوران بازنشستگی بهتر است اصول را فرا بگیرید.

ما این اصول را در کتاب الفبای بازنشستگی به شما گنجینه‌های نیروی انسانی که به زودی وارد این دوران می‌شوید، تقدیم می‌نماییم.

امید است که با بهره‌برداری صحیح از این اصول، به خوبی با این دوره‌ی جدید زندگی مواجه شوید و سراسر این دوران شاد و سلامت و با نشاط باشید.