

เกริ่นนำ	1
บทที่ 1 ขอต้อนรับสู่สังคมสูงวัย Welcome to High Aged Society	7
◆ พุดดอกไม้ไฟแห่งชีวิต	9
◆ คนสูงวัยกับโลก 2 ยุค 2 สมัย	15
◆ ทางเดินชีวิตหลังวัยเกษียณ	20
◆ การแบ่งช่วงดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล	22
บทที่ 2 นิยามและปรากฏการณ์ของสังคมสูงวัย	31
◆ อายุสูงวัยเริ่มต้นเมื่อใด?	33
◆ สภาวะปรากฏการณ์ของสังคมสูงวัย	36
◆ สังคมสูงวัยมาพร้อมกับสังคมเชิงเดี่ยว	41
บทที่ 3 พลวัตแรงงานสูงวัยของไทย	47
◆ แรงงานสูงวัยเกี่ยวข้องข้อยเป็นนัยกับสังคมสูงวัย	49
◆ สภาวะปรากฏการณ์แรงงานสูงวัยของไทย	53
◆ ปัจจัยที่ทำให้แรงงานออกจากงานก่อนเกษียณ	57
◆ แนวทางในการนำแรงงานสูงวัยกลับเข้าสู่ตลาดแรงงาน	60
◆ กรณีศึกษา : ประเทศต้นแบบแรงงานสูงวัย	63
◆ ก้าวผ่านแรงงานสูงวัยขับเคลื่อนเศรษฐกิจอนาคต	69
บทที่ 4 ชีวิตหลังเกษียณ...โลกใหม่ที่ไม่คุ้นเคย	73
◆ เมื่อกิจวัตรที่คุ้นเคยปิดฉาก	75
◆ ชีวิตหลังเกษียณต้องมีการวางแผนล่วงหน้า	78
◆ การก้าวผ่านชีวิตเมื่อถูกเรียกว่า “เป็นคนแก่”	81
◆ คนวัยหลังเกษียณอย่าอยู่เฉยๆ	85
◆ การก้าวผ่านเตรียมความพร้อมรับมือชีวิตหลังเกษียณ	88
◆ การก้าวผ่านชีวิตสูงวัยหลังเกษียณ	90

บทที่ 5 ทบทวนอดีต...มองอนาคต	93
◆ อดีตคือการเชื่อมโยงอนาคต	95
◆ ชีวิตที่เลือกได้...ขึ้นอยู่กับตัวเราเอง	98
บทที่ 6 สูงวัยอย่างไรให้มีความสุข	105
◆ สังคมสูงวัยเป็นทางเดินของประเทศ	107
◆ คนวัยทองกับทางเดินของชีวิต	110
◆ องค์ประกอบของความสุขที่คนสูงวัยปรารถนา	113
◆ การวางแผนชีวิตสูงวัยที่เป็นสุข	120
บทที่ 7 วัยทองไม่ใช่แก่... แค่เริ่มต้นชีวิตใหม่	125
◆ วัยทองช่วงรอยต่อของชีวิต	127
◆ วิธีทางเดินชีวิตเพื่อการก้าวผ่านของคนสูงวัย	132
◆ อาชีพฟรีแลนซ์หลังเกษียณมีอะไรบ้าง	139
บทที่ 8 Smart Elder : สูงวัยแบบสมาร์ท	145
◆ ชะลอความแก่อายุใจต้องต่ำกว่าอายุจริง	147
◆ วิธีการบริหารชีวิตเพื่อชะลอความแก่	150
◆ การแบ่งอายุภาวะของปัจเจกบุคคล	155
บทที่ 9 ความเหงา...ต้องอยู่ให้เป็นก้าวผ่านให้ได้	163
◆ ความเหงาอยู่คู่กับคนแก่	165
◆ ความเหงามักตามมาด้วยความซึมเศร้า	167
◆ วิธีการคลายความเหงาของคนสูงวัย	172
◆ การสตาร์ทอาชีพธุรกิจใหม่ของคนสูงวัย	176

บทที่ 10 ชีวิตต้องอยู่อย่างมีคุณค่า	181
◆ ชีวิตบั้นปลายต้องทำตัวเองให้มีคุณค่า	183
◆ กรณศึกษา : คุณค่าของชีวิตเกิดจากการทำความดี	187
◆ หลัก 8 ประการของการทำชีวิตให้มีคุณค่า	194
บทที่ 11 อโรคยา ปรมาลาภา : ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ	201
◆ การเจ็บป่วยเป็นวัฏจักรของชีวิต	203
◆ ช่วงอายุของคนสูงวัยที่มีผลต่อโรคภัยไข้เจ็บ	207
◆ โรคร้ายที่เป็นภัยคุกคามสุขภาพผู้สูงอายุ	213
◆ เคล็ดลับ 10 ประการการทำให้มีสุขภาพดีและยืนอายุให้ยืน	221
บทที่ 12 สังขารที่ไม่ยั่งยืนเส้นทางของคนสูงวัย	233
◆ ทางเดินช่วงสุดท้ายของชีวิต	235
◆ ทักษะความเชื่อหลังความตายของแต่ละศาสนา	238
◆ การบริหารจัดการบั้นปลายชีวิตสูงวัย	247
◆ โค้งสุดท้ายของชีวิตให้พอใจกับสิ่งที่มีและการปล่อยวาง	252
◆ สังขาร-ชีวิตไม่อมตะเป็นทางเดินของสัตว์โลก	257
ประวัติผู้เขียน	262

