

บทที่ 1

# ต้อนรับรับสู่สังคมสูงวัย

*Welcome to High Aged Society*



“การมีชีวิตสูงวัยที่มีความสุขคือการอย่ายึดติดทั้งความสำเร็จและหรือความล้มเหลวในอดีต ลองทบทวนชีวิตตัวเองเมื่อผ่านมาจนถึงวัยนี้สุขภาพยังดี ครอบครัวมีความสุขและคุณยังมีชีวิตอยู่แล้วยังต้องการอะไรอีก การเข้าสู่ชีวิตสูงวัยต้องอยู่ให้เป็น และอย่ายอมแพ้ด้วยอายุ ใช้สติมองย้อนหลังดูอดีต เพื่อพิจารณาว่าเราผิดพลาดอะไร หากแก้ไขได้ก็ทำ หรือหากทำไม่ได้ก็นิ่งใช้หลักอุเบกขา มองไปข้างหน้าทำในสิ่งที่ดีให้กับชีวิตตัวเองและผู้อยู่รอบข้าง....”