

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ. <i>На пути к полноценной и радостной жизни</i> .....	7
ОТ АВТОРА.....	14
ГЛАВА 1. <i>Возраст: календарный и биологический</i> .....	20
ГЛАВА 2. <i>Демографические процессы и их особенности на постсоветском пространстве</i> .....	29
ГЛАВА 3. <i>Признаки инволюции: явные и скрытые, внешние и внутренние</i> .....	52
ГЛАВА 4. <i>Стоит ли состязаться со временем?</i> .....	88
ГЛАВА 5. <i>Пенсия: заслуженная награда или незаслуженное наказание?</i> .....	109
ГЛАВА 6. <i>Об особенностях субъективного восприятия времени</i> .....	124
ГЛАВА 7. <i>Мудрость как возможный атрибут пожилого возраста</i> .....	137
ГЛАВА 8. <i>Воспоминания прошлого: крепкие объятия Мнемозины</i> .....	151
ГЛАВА 9. <i>Одиночество: благо или зло?</i> .....	169
ГЛАВА 10. <i>Об употреблении спиртного в пожилом возрасте</i> .....	187
ГЛАВА 11. <i>Любви все возрасты покорны</i> .....	194
ГЛАВА 12. <i>Диалектика природы: имеющее начало имеет и конец!</i> .....	204

ГЛАВА 13. Следует ли страшиться встречи с Хароном? .....	230
ГЛАВА 14. Думай о жизни, а не о смерти .....	251
ГЛАВА 15. Творческая активность личности как противодействие старости .....	263
ГЛАВА 16. «Золотая осень», или Оптимальный <i>modus vivendi</i> в старости .....	284
ГЛАВА 17. О чем думать на берегу Стикса?.....	311
ГЛАВА 18. Поиск смысла в позднем возрасте .....	338
ГЛАВА 19. Как поддерживать человека в позднем возрасте .....	370
ГЛАВА 20. Цицерон. «О старости».....	394
ЭПИЛОГ .....	401
БИБЛИОГРАФИЯ .....	402