

สารบัญ

บทนำ	ฉันจะไม่แก่ไปเป็นคนของตัวเองเกลียด	11
------	------------------------------------	----

ส่วนที่ 1

คำแนะนำสำหรับคุณในวันนี้

เลิกยอมสืบทอดตามคนดัง	21
หยุดทำนิสัยที่บ่งบอกความแก่	29
อย่ากลัวที่จะล้ม	37
สนุกกับการแต่งตัวกระซางวัย	42
อย่าคบแต่เพื่อนสูงวัย	47
เลิกโกงอายุ โดยเฉพาะในแอปหาคู่	53
งดร่วมวงประสาณเสียงร่ำพันเรื่องความเจ็บป่วย	59
ยอมรับว่าคุณไม่ปิ้งปิ้งเหมือนแต่ก่อน	64
กลั้มองตัวเองในกระจกขณะแก้ผ้าล่อนจ้อน	70

อย่าทำตัวเป็นคนแก่อมอมทุกข ชีวนเดียว หน้าตาบูดบึ้ง	75
ฉีไว้ปลอดภัยกว่า	80
ห้ามโกหกหมอเด็ดขาด	84
ถึงเวลาที่ต้องเปลี่ยน ก็ต้องเปลี่ยน	90
อย่าสาธยายทุกเรื่องกับคนที่ไม่สนิท	96
ไม่หัวร้อนอาละวาดเวลาโดนปิ่นเกลียว	100
ไม่ต้องพูดความจริงทุกครั้งก็ได้	103
เลิกกังวลในสิ่งที่ตัวเองควบคุมไม่ได้	108
อย่าเลิกเชื่อในเวทมนตร์	113

ส่วนที่ 2

คำแนะนำสำหรับคุณในวันข้างหน้า

ไม่โหมยความผิดให้สุนัขเวลาที่กลืนปัสสาวะไม่อยู่	121
เลิกขับรถก่อนที่คุณจะเป็นภัยบนท้องถนน	126
กินตามใจปากบ้างนาน ๆ ครั้ง	134
เลิกกักตุนของแจกฟรี	138
ไม่รอจนหูหนวกแล้วค่อยใส่เครื่องช่วยฟัง	144
อย่าให้พวกมิจาซีพหลอกเอาได้	150

วางแผนชีวิตบนปลายไอล่วงหน้า	156
อย่าอายที่ต้องใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน	164
ไม่ปล่อยให้ตัวเองมีกลิ่นคนแก่	169
เลิกบ่นว่าข้าวของแพง	174
ไม่ใช่คำว่า “เกิดก่อน” เป็นข้ออ้างให้ตัวเองทำอะไรก็ได้	178
มีมารยาทอยู่เสมอจนวาระสุดท้าย	182
ไม่เลื่อนเวลากินมื้อค่ำขึ้นมาเรื่อย ๆ	187
อย่าตั้งอุณหภูมิในบ้านให้ร้อนอุดอู๋เหมือนชามาน่า	192
เลิกเล่าเรื่องเดิม ๆ ซ้ำ ๆ วนไป 100 รอบ	195
ไม่จู้จี้จุกจิกกับผู้ที่มิภาวะสมองเสื่อม	199
อย่าปฏิบัติตัวกับผู้อื่นอย่างไม่ให้เกียรติ	204
ใช้ชีวิตแบบไม่เสียสมดุล	209

ส่วนที่ 3

คำแนะนำสำหรับตัวคุณในวันสุดท้าย

อย่าอยู่อย่างโดดเดี่ยว และตายไปอย่างเดียวดาย	217
หาเวลาบอกรักและบอกลาคนที่ห่วงใย	224
อะไรที่ต้องทำวันนี้ ให้ทำวันนี้	233

ทำสิ่งสำคัญเอาไว้ล่วงหน้า	238
วางแผนงานศพของตัวเอง	242
เขียนจดหมายถึงไว้ให้คนที่รักก่อนตาย	247
เลิกใช้ชีวิตในแบบที่จะผิดหวังกับตัวเอง	255
บทส่งท้าย	263
ประวัติผู้เขียน	269