

УДК 612.68
ББК 28.703+ 303.48+60.70
Г77

Переводчик Е. Деревянко
Редактор А. Рябов

Граттон Л.

Г77 Эпоха долголетия: Активная и счастливая жизнь в любом возрасте / Линда Граттон и Эндрю Скотт ; Пер. с англ. — М. : Альпина Пабlishер, 2020. — 336 с.

ISBN 978-5-9614-2506-2

По статистике, продолжительность жизни год от года увеличивается, что дает всем нам неплохие перспективы дожить до 100 лет и дольше. Но многие ли из нас уже сейчас серьезно задумываются о своем отдаленном будущем? Каким будет наш «самый взрослый» возраст: чем мы займем себя, как, где и на что будем жить, как себя чувствовать, с кем общаться? Хотим ли мы, утратив с возрастом конкурентные навыки и исчерпав запасы жизненной энергии, очутиться перед лицом долгой старости со скудными средствами к существованию? Вряд ли. Можно ли этого избежать и жить долго, но счастливо? Авторы книги, много лет изучавшие тему долголетия, утверждают, что да. Они рассказывают о разных жизненных стратегиях и предлагают варианты долгосрочного планирования.

Профессор передовых практик управления Линда Граттон и профессор экономики Эндрю Скотт дают советы: как успешно сохранять интеллектуальный и физический тонус; как распоряжаться временем, которое раньше отводилось работе; где брать новые впечатления, когда уже ничто, казалось бы, не может удивить; как обеспечивать себя, не становясь обузой; как не позволять себе лениться; как не унывать и не портить брьюжанием жизнь окружающим; как поддерживать и расширять круг общения.

Вы узнаете, как на перспективы 100-летней жизни реагируют отдельные люди и разные поколения, а также бизнес, государственные институты и общество в целом. Авторы делятся сведениями и о том, как можно инициировать полезные изменения, делающие жизнь пожилых людей лучше, и стимулировать уже идущие.

УДК 612.68
ББК 28.703+ 303.48+60.70

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru.

- © Lynda Gratton and Andrew Scott, 2016
This edition is published by arrangement with The Peters Frazer and Dunlop Group Ltd and The Van Lear Agency LLC
- © Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Пабlishер», 2020

ISBN 978-5-9614-2506-2 (рус.)
ISBN 978-1-4729-3015-6 (англ.)

Содержание

Введение	7
Глава 1. Жизнь: Благо долголетия	25
Глава 2. Финансы: Работать дольше	39
Глава 3. Работа: Рынок труда	63
Глава 4. Нематериальное: В фокусе — бесценное	89
Глава 5. Сценарии: Возможные «я»	129
Глава 6. Этапы: Новые слагаемые	169
Глава 7. Деньги: Средства на долгую жизнь	201
Глава 8. Время: От восстановления сил к воссозданию себя	227
Глава 9. Отношения: Преображение частной жизни	247
Назревшие перемены	279
Как вступить в дискуссию о 100-летней жизни	317
Примечания	319