**衰老是一個被灌輸的概念，自己認為自己年輕，就會永遠讓自已保持年輕！**

**如果自認已到暮年，要趕緊把握剩下的黃金歲月，那你心態上真的已經老了。現在醫學發達，人活過九十、一百歲是越來越稀鬆平常的事。常做廿、卅年前能做的事，敞開心胸接受並學習新事物、新觀念，你就會活得更年輕自在。誰說我們老了呢？**

**人生來到了四、五十歲，昔日不同時期的同學們紛紛組群，在同學會中開始追憶往昔，甚至談論退休生活，不少人儼然已經飽經滄桑，難道我們真的老了嗎？**

**最近讀到哈佛大學的心理學家艾倫˙朗格教授的一篇文章，題目叫做《專注力是與歲月對抗的力量》。哈佛大學的心理學家朗格教授今年63歲，酷愛網球，年輕的時候，曾經因摔斷了腳踝，醫生說她再也不能打網球了，但現在她雙腿健康，仍然在打網球。她集30年的研究與實踐創造了“可能性心理學”，其研究假設是：我們不知道自己能做什麼，或者能變成什麼，一切皆有可能。而核心概念則是“專注力”。這裡所說的專注力，是指我們需要時時停下腳步去思考一下我們在做什麼，在某個情境下是怎樣反應的，還有沒有別的選擇？換句話說，專注力就是一種簡單的實踐，要時常去留意新的事物、積極尋找差異。讓自己對人和環境重新敏感起來，向新的可能性敞開，形成新的視角。**

**朗格教授進行了一個十分有趣的實驗。 她與學生搭建了一個**

**“時空膠囊”，把這裡佈置得與20年前一模一樣，然後邀請16位七、八十歲的老人，8人一組，分成“實驗組”和“对照組”，讓他們在“時空膠囊”裡生活一個星期。七天裡，老人們都沉浸在20年前的環境裡，他們都被要求更加積極的生活，沒有人幫助他們穿衣服或攙扶走路。唯一的區別是，實驗組的老人言行舉止必須“活”在20年前，而对照組的老人是用懷舊的方式談論和回憶20年前發生的事情。實驗的結果是，兩組老人的身體素質都有了明顯改善。實驗前，他們幾乎都是家人陪著來的，老態龍鍾、步履蹣跚。一周後，他們的視力、聽力、記憶力都有了明顯的提高，血壓降低了，步態、體力都有了明顯的改善。相比之下，實驗組，也就是那些“活”在20年前的老人們進步更加驚人，他們手腳更加敏捷，智力測驗中得分更高。局外人看他們實驗前後的照片，幾乎不敢相信自己的眼睛。**

**實驗證明，老人們在心理上相信自己年輕了20歲，於是身體便做出相應的配合。“衰老是一個被灌輸的概念，老年人的虛弱、無助、多病，常常是一種習得性無助，而不是必然的生理過程。”比如說人老了，記憶就一定衰退嗎？答案並不是 絕對的！真正抑制我們潛能的是我們身處一個崇拜青春而厭棄老年的社會。我們固執地認為衰老和能力減弱有著必然的聯繫，這種思維定勢極具殺傷力。如果我們對自己的生活有更多的控制權，由自己決定娛樂節目，自己照顧房間裡的植物，就會比那些被全方位照顧的老人更加快樂、年青和長壽。**

**其實，年齡只是一個數字而已。在媒體的報導中，不乏86歲的老人溜冰，68歲的老人當DJ，78歲的老人跳傘、當滑板手等等，這些人的共同特點幾乎都是從六十歲以後才開始嘗試並堅持練習，他們沒有被年齡所嚇倒，沒有被很多的定式思維所束縛，活到老，學到老。**

**我很慶倖我一直在老媽的身上踐行這個理論，儘管以前沒有看過這篇文章。我很少和媽媽講理論和道理，在我的信念中，只要是她高興、願意的事情，我都會鼓勵和支援她。在和她聊天的過程中，我問她年輕時曾經有過的夢想，請她給我講過去令她開心、感到幸福的事情，引導她去實現她的夢想，引導她去做那些令她感到年輕、開心的事情。偶爾她也有一些低落情緒的時候，但只要判斷她身體沒有問題，我都會依然把老媽當作朋友一樣帶她出去玩、陪她聊天。**

**如今，媽媽已經81歲，她的思維敏捷、動作靈敏、開朗樂觀的言行，令周圍的人很難相信她的實際年齡，都以為她是六、七十歲的人。媽媽也為此受到很大鼓舞，我相信這樣的“以為”也會導致她身體給予很好的配合。**

**當我們相信年邁的父母可以掌控他們自己的生活，當我們能夠把他們當作朋友，給他們更多尊重與信任，為他們創造一些便利的條件，讓他們過得舒適、開心的時候，他們才會專注於“當下”，每天過著健康、快樂、幸福的生活。這不也正是我們每一個人所期待的嗎？**

**這樣說來，“專注力”更像是一種思維方式。它並不意味著否定，而是存疑和追問，從傳統、權威、成見、約定俗成中向自己問一句：“真的嗎？”一旦我們看清自己是如何被束縛在文化、範疇、語言和思維模式的陷阱裡的時候，就會發現，人生中我們可以控制的部分，包括健康和快樂，絕對可以遠遠超過我們的想像。**

**祝願天下年邁的父母，都能忘掉自己的真實年齡，並隨時啟動自我的專注力，開心於“當下”，這樣就能讓自己永遠過著健康、快樂、長壽的生活！**