

بين التفاؤل والتشاؤم

optimisme	التفاؤل
pessimisme	التشاؤم
trouver	عثر يعثر على
équipe	فريق
savant	عالم ج علماء
preuve	دليل
prouver	أثبت يثبت
avantages	محاسن
la vie (de tout individu)	حياة المرء
parvenir à	توصل يتوصل إلى
psychologues	علماء النفس
personne	شخص ج أشخاص
détendu	منشرح البال
optimiste à l'égard de	متفائل في نظرتة إلى
(nv) vieillir	التقدم في السن
congénère	قرين ج أقران
se laisser envahir par l'anxiété	استبد يستبد القلق به
recherche, étude	بحث
réaliser	أنجز ينجز
qui dépend de	تابع لـ
ici : dominer	تملك يملك
peur de la vieillesse	الخوف من الشيخوخة
symptômes	أعراض
en revanche, par contre	خلافًا لذلك
accepter les choses	تقبل يتقبل الأمر
avec générosité (d'esprit)	برحابة صدر
(nc) arrêter de fumer	الكف عن التدخين
pratiquer le sport	يمارس الرياضة
en moyenne	في المتوسط
exp : en pleurant le passé	حسرة على ما مضى
(nv) agir négativement	التعامل السلبي
influence directe	تأثير مباشر
(nv) s'accrocher à la vie	التشبث بالحياة

عثر فريق من العلماء على دليل يثبت ما للتفاؤل من محاسن على حياة المرء. فقد توصل فريق من علماء النفس الأمريكيين إلى أن الأشخاص المنشرحي البال المتفائلين في نظرتهم إلى التقدم في السن، يعيشون لمدة أطول من أقرانهم الذين يستبد القلق بهم.

وجاء في بحث أنجزه الفريق التابع لجامعة ييل في ولاية كونيتيكت، أن الأشخاص الذين يملكهم الخوف من الشيخوخة تظهر عليهم أعراض التقدم في السن بسرعة أكبر. وخلافاً لذلك – يضيف العلماء في البحث الذي نشره في مجلة «بيرسوناليتي أند سوشيال سايكولوجي» – فإن من يتقبلون الأمر برحابة صدر يمكن أن يعيشوا سنوات أطول ممن يحاولون الكف عن التدخين أو يمارسون التمارين الرياضية.

وتبين للباحثين أن من لا يخيفهم تقدم قطار الحياة يعيشون في المتوسط سبع سنين ونصفاً أكثر من أولئك الذين يقضون وقتهم حسرة على ما مضى من أيامهم. كما أعرب الفريق الذي تقوده الدكتورة ريببكا ليفي، عن اعتقاده بأن التعامل السلبي مع عملية الشيخوخة يكون له تأثير مباشر على التشبث بالحياة.

(...)