



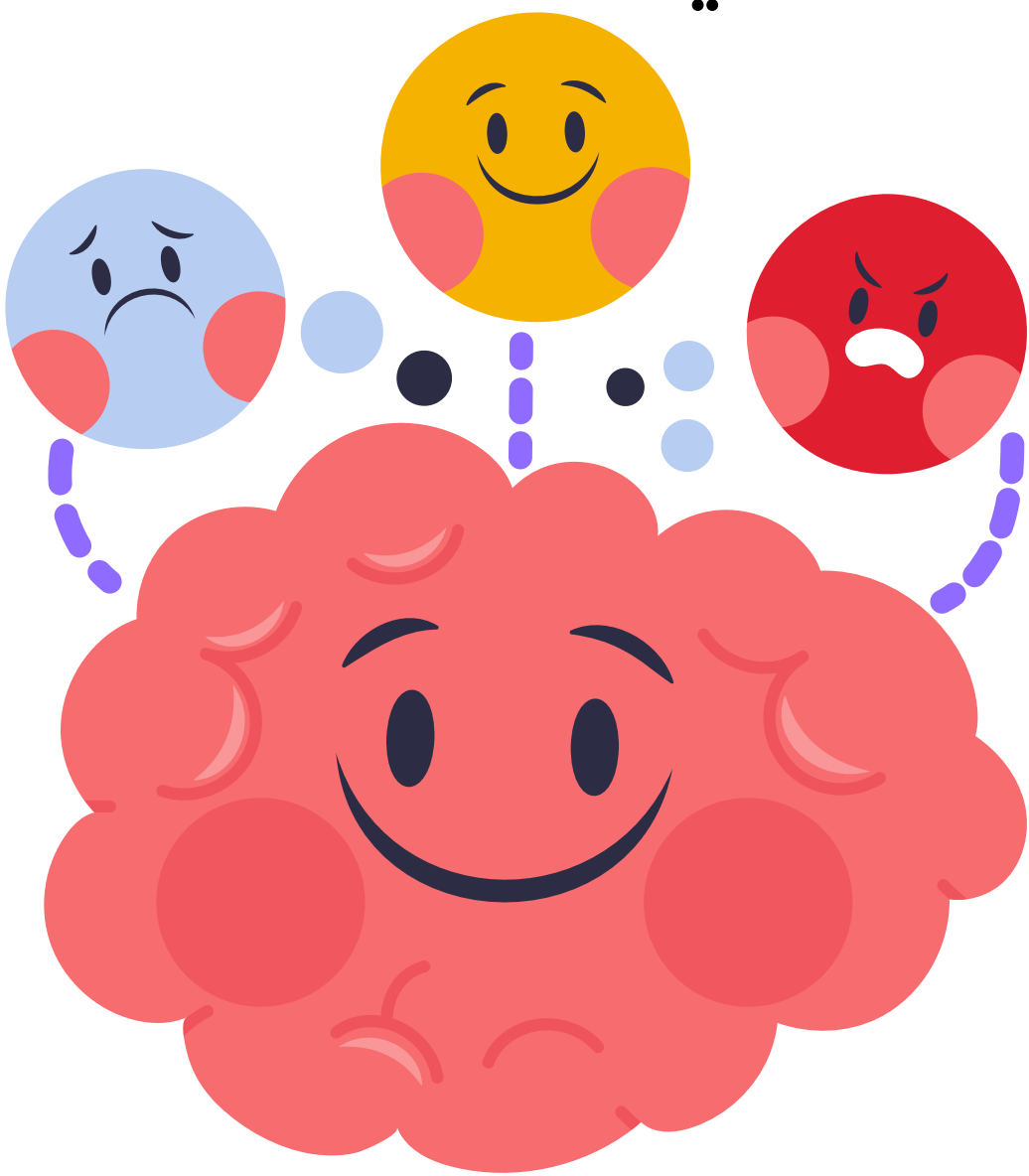
# كتيب مشاعري وما تعنيه



إعداد  
م. براءة نظام الجعبة  
د. ايمان ابو الخيران

# مقدمة

في طيات هذه الحياة التي ندور بها تترنم لمسامعنا كلمات شاعرية إنسانية تصف ما تعيشه النفس من تقلبات ومواقف تمر به وتتأثر بها ولما كانت هذه الكلمات تنفيسا عن الأعماق وترجمة ونقل ما نشعر به إلا أننا واجهنا بعض المصطلحات التي لا تعود على النفس بالرضا والهدوء وإنما تفتح مغاليق ذات آثار سلبية دون أن يعي المتكلم معنى ما ينطق به ولا أي المشاعر التي يريد أن يعبر عنها فالعقل البشري لا يعي ما يقال ويفكر به وإنما يؤمن بما تصله من كلمات ويتعامل معها بتجريد وتدور هناك بالخفاء عمليات عقلية مرهقة تعود على النفس بالصعاب والدخول في حالة نفسية لا يعلم كيف دخلها وكيف



يخرج منها ومن هنا جاءت فكرة عمل هذا الكتيب لفهم المشاعر ومعانيها لينتقل المتحدث ما يتناسب مع ما يمر به ويستطيع التعامل معها .

# رسالة الكتاب

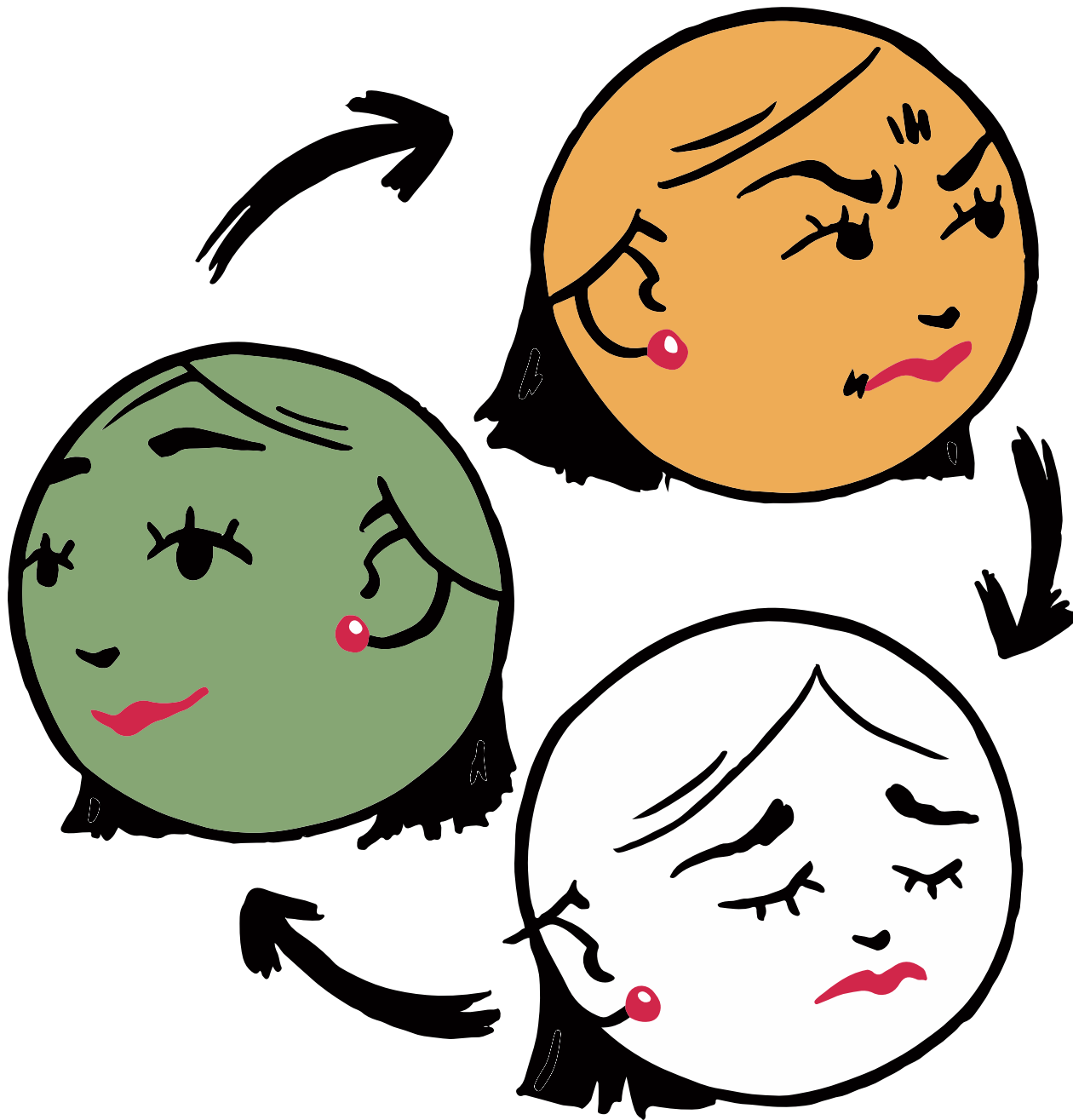
نقدم لكم هذا الكتيب الذي يحوي على المشاعر ومعانيه فكل شعور له معنى يفتح في العقل ابوابا ومفاتيح في التفكير ... سنرفق لكم معاني هذه المشاعر لغة واصطلاحا من دراسه الميدانيه لاغلب المشاعر التي يتلفظ بها الاشخاص واغلب الطلاب والطالبات من الاعمال الصغيره والاعمار الناشئه ... حين نزلنا الى الشارع وسالنا الطلاب وسالنا الطالبات وسالنا المراهقين وسالنا الاطفال بماذا تعبرون عن مشاعركم وما هي الكلمات التي تدور في خاطركم وهل فهمت معناها كان هناك موسوعه كبيره من هذه الكلمات عندهم فحين قالوا لي انا محبط انا فاقد الشغف انا سعيد انا حزين سالتهم وما معنى محبط ،حزين، فاقد الشغف ... لم يردوا علي نهائيا الا ان عيونه كانت تعيش في حيره وغموض تغوص في الاعماق نعم ما معنى كلمه فاقد الشغف لقد كانوا

في حيره نعم ماذا تعني تعني  
اني لا اشعر بشيء تعني لست  
متحمس تعني اني ميت اني  
بلا طموح فتاهت الأفكار وحارت  
الكلمات ودخلوا دوامة التعبير  
عن مشاعرهم مرة أخرى ...



# رسالة الكتاب

ونحن كمرشدين واهصائين وحب علينا ان ان نوضح  
ونبين للجميع ما معنى هذه المصطلحات وكيف تؤثر  
علينا وكيف ننتقي الكلمات التي تكون ترجمه لما  
نشعر به من الداخل بتنسيق مع الدماغ حتى تكون في  
مصلحتنا وتعود علينا بالفائده والنفس البشريه تتاثر  
بما يقال وما يذكره اللسان دون ان يعين هل هذه  
الكلمات تضره ام تنفعه ويتلقى فقط وثم تترجمها  
المشاعر ويتاثر بها الجسد وهذه اسهل طريقه حتى  
نتعامل مع عقلنا وتفكيرنا ونفتح الابواب امامنا  
ونحاول ان نعيش في امان مع انفسنا ومع العالم  
الخارجي ومع تفكيرنا حتى نكون في قوقعه محاطه  
بجميع التعبيرات الايجابيه والكلمات الايجابيه التي  
تدعم النفس والعقل والسلوك .



# المصطلحات الشائعة

وضعنا بين ايديكم الكلمات من اكثر المصطلحات التي سمعناها واضفنا باقي المشاعر التي تتفوه بها النفس :

## 1. الدهشة

- لغة: الذهول أو الحيرة التي تصيب الإنسان عند رؤية شيء غريب أو غير متوقع.
- اصطلاحًا: شعور بالتعجب الشديد والإعجاب أو الانبهار بشيء ما، يرافقه غالبًا شعور بالصدمة أو عدم التصديق.

## 2. الحياء

- لغة: تغير يحدث في النفس يمنع الإنسان من فعل أو قول ما يُلَام عليه.
- اصطلاحًا: خُلُق يبعث على اجتناب القبيح، وهو شعور بالخجل يمنع الشخص من ارتكاب ما يُعتبر خطأ أو غير لائق.

## 3. الحنين

- لغة: الشوق الشديد.
- اصطلاحًا: شعور عميق بالرغبة في العودة إلى الماضي أو زيارة مكان معين أو لقاء أشخاص افتقدتهم الشخص. هو شوق يمتزج بالذكريات.

# المصطلحات الشائعة

## 4. الشوق

- لغةً: نزاع النفس إلى الشيء، أي رغبتها الشديدة فيه.
- اصطلاحًا: شعور بالافتقاد واللهفة لرؤية أو مقابلة شخص معين، أو الوصول إلى مكان ما.

## الخوف

- لغةً: الفرع والرهبة.
- اصطلاحًا: انفعال نفسي يصيب الإنسان عند توقع خطر حقيقي أو وهمي، يدفعه للهروب أو المواجهة أو التجمّد.

## 5. القلق

- لغةً: الاضطراب وعدم الاستقرار.
- اصطلاحًا: حالة من التوتر والاضطراب النفسي المستمر، تنتج عن توقع أحداث سلبية أو الشعور بعدم الأمان أو اليقين.

## 6. الرغبة

- لغةً: الميل إلى الشيء وحبّه.
- اصطلاحًا: شعور عميق بالانجذاب نحو شيء أو شخص معين، مع دافع قوي لتحقيقه أو الحصول عليه.

## 7. الشفقة

- لغةً: الرحمة والتعاطف.
- اصطلاحًا: شعور بالرحمة والأسى تجاه معاناة الآخرين، يدفعه إلى تقديم المساعدة أو التخفيف من آلامهم.

# المصطلحات الشائعة

## 8. الكرم

- لغةً: الجود والسخاء.
- اصطلاحًا: صفة أخلاقية تدل على بذل المال أو الخير للآخرين دون انتظار مقابل، وهو يتجاوز مجرد العطاء ليشمل طيب النفس وحسن المعاملة.

## 9. السخط

- لغةً: الغضب الشديد.
- اصطلاحًا: حالة من الاستياء والغضب الشديد من شخص أو وضع معين، مع شعور بعدم الرضا.

## 10. الغيرة

- لغةً: الحمية والأنفة.
- اصطلاحًا: شعور يظهر عندما يخشى الشخص من فقدان شيء يمتلكه أو يعتز به، وقد يكون هذا الشيء شخصًا أو منصبًا أو مكانة اجتماعية.

## 11. الندم

- لغةً: التحسر على ما فات.
- اصطلاحًا: شعور بالألم والأسى العميق بسبب ارتكاب خطأ أو تفويت فرصة، مع تمنى لو أن الأمر لم يحدث.

## 12. العطف

- لغةً: الميل والرحمة.
- اصطلاحًا: شعور بالمحبة واللين والرحمة تجاه الآخرين، يظهر في الأقوال والأفعال.

# المصطلحات الشائعة

## 13. الخجل

- لغةً: الحياء أو الانكماش من فعل أو قول ما.
- اصطلاحًا: شعور بالارتباك أو الحرج أمام الآخرين، غالبًا بسبب الاعتقاد بأن الشخص قام بشيء خاطئ أو محرج.

## 14. الخيبة

- لغةً: الفشل أو الإخفاق في تحقيق شيء ما.
- اصطلاحًا: شعور باليأس والإحباط العميق نتيجة لعدم تحقيق التوقعات أو الآمال.

## 15. الشك

- لغةً: التردد بين أمرين.
- اصطلاحًا: حالة ذهنية من عدم اليقين أو التردد في قبول حقيقة أو شخص أو فكرة ما.

## 16. الخذلان

- لغةً: ترك النصرة والمعاونة.
- اصطلاحًا: شعور عميق بالألم والخيبة بسبب تخلي شخص كان يُفترض أن يدعمك أو يساعدك.

## 17. السكينة

- لغةً: الهدوء والاستقرار.
- اصطلاحًا: حالة نفسية من الهدوء والطمأنينة والسلام الداخلي، بعيدة عن القلق والاضطراب.

## 18. الفضول

- لغةً: حب الاستطلاع.
- اصطلاحًا: رغبة قوية في معرفة المزيد عن شيء ما، تدفع الشخص للاستكشاف والبحث.

# المصطلحات الشائعة

## 19. الرضا

- لغةً: القبول بما هو كائن.
- اصطلاحًا: حالة من القناعة والاطمئنان الداخلي بما قسمه الله أو بما حصل، دون اعتراض أو تذمر.

## 20. الأمل

- لغةً: الرجاء والتوقع الإيجابي.
- اصطلاحًا: شعور بالتفاؤل والثقة في أن المستقبل سيحمل الخير، وهو دافع يدفع الإنسان للاستمرار والعمل.



# المصطلحات الشائعة

## 21. مكتئب

• لغة:

o كلمة "مكتئب" مشتقة من الفعل "اكتأب" أو "كئب"، ويعني حزن أو انكسر، وهو شعور بالانقباض في النفس، والامتناع عن الفرح.

o يقال "كئب الرجل" أي حزن حزنًا شديدًا.

• اصطلاحًا:

o تُستخدم لوصف حالة نفسية معقدة تتجاوز مجرد الحزن العابر.

o اصطلاحًا عاميًا: تُطلق على الشخص الذي يشعر بالضيق، والهم، والحزن الشديد لفترة طويلة، ويكون غير قادر على الاستمتاع بأي شيء.

o اصطلاحًا طبيًا: تُستخدم لوصف شخص يعاني من الاكتئاب السريري (Depression)، وهو اضطراب نفسي يؤثر على المشاعر والأفكار والسلوك. يُشخص الطبيب هذه الحالة بناءً على أعراض مثل: الحزن المستمر، فقدان

الاهتمام، الشعور باليأس،

واضطرابات النوم والشهية،

وقد يحتاج إلى علاج نفسي أو

دوائي. باختصار، "مكتئب"

لغويًا تعني "حزين"، بينما

اصطلاحًا تشير إلى حالة

نفسية أعمق وأكثر تعقيدًا

قد تتطلب تدخلًا

متخصصًا.



# المصطلحات الشائعة

## 22. مصدوم

### • لغة:

- o كلمة "مصدوم" تأتي من الجذر "صدم"، وتعني الضرب بقوة أو الاصطدام بشيء.
- o يقال "صُدمت السيارة" أي اصطدمت بشيء بقوة.
- o في سياق نفسي، تعني "الصدمة" وقع شيء ثقيل ومفاجئ على النفس، كأنه ضربها بقوة.
- اصطلاحًا:

- o اصطلاحًا عاميًا: تُستخدم لوصف شخص يعاني من حالة ذهول شديد أو عدم القدرة على استيعاب خبر أو موقف مفاجئ وغير متوقع، سواء كان إيجابيًا أو سلبيًا.
- o اصطلاحًا نفسيًا: تُستخدم لوصف حالة الصدمة النفسية (Trauma)، وهي رد فعل نفسي وعاطفي قوي جدًا نتيجة التعرض لحدث مؤلم أو مرعب أو مهدد للحياة. قد تظهر أعراضها على شكل خوف شديد، أو قلق، أو فقدان الذاكرة، أو الشعور بالانفصال عن الواقع. هذه الحالة تحتاج إلى تدخل متخصص في كثير من الأحيان.
- o باختصار، "مصدوم" لغويًا تعني "متأثر بالاصطدام"، بينما اصطلاحًا تشير إلى صدمة نفسية أو ذهول عميق بسبب حدث مفاجئ.

# المصطلحات الشائعة

## 23. فاقد الشغف

• لغة:

0 "الشغف" لغويًا هو أعلى درجات الحب والهوى. يقال "شغفها حبًا" أي وصل حبها إلى شغاف قلبها (غلافه)، وغلبه.

0 "فاقد" تعني "خاسر" أو "مَن فقد شيئًا".

0 إذن، "فاقد الشغف" لغويًا تعني الشخص الذي خسر أو فقد حبه وهيامه لشيء معين.

• اصطلاحًا:

0 اصطلاحًا عاميًا: تُستخدم هذه العبارة لوصف حالة نفسية يشعر فيها الشخص بفقدان الحماس والاهتمام بالأمور التي كان يحبها ويستمتع بفعلها في الماضي.

0 اصطلاحًا نفسيًا: تُعد هذه الحالة أحد أعراض الإرهاق النفسي (Burnout) أو الاكتئاب، حيث يفقد الشخص الدافع والرغبة في القيام بأنشطته اليومية أو تحقيق أهدافه، ويشعر باللامبالاة والضجر.

باختصار، "فاقد الشغف" لغويًا

تعني فقدان الحب الشديد، بينما

اصطلاحًا تصف حالة نفسية

من اللامبالاة والإحباط وفقدان

الرغبة في الحياة.



# المصطلحات الشائعة

24. زهق  
• لغة:

o كلمة "زهق" في اللغة العربية الفصحى تعني خروج الروح أو هلاك الشيء. يُقال "زهقت روحه" أي خرجت. وتأتي أيضًا بمعنى البطلان والزوال، كما في قوله تعالى: "إن الباطل كان زهوقًا".

o هذا المعنى الفصيح يختلف عن الاستخدام العامي للكلمة.

• اصطلاحًا

o في اللهجات العربية الحديثة، تُستخدم كلمة "زهق" كمرادف لكلمة "ملل".

o تُعبر عن حالة نفسية من الضجر الشديد والسأم من شيء معين أو من الوضع الحالي.

o تصف الشعور بالرغبة في تغيير الروتين أو البحث عن شيء جديد ومثير.

o مثال: "أنا زهقت من الجلوس في البيت."  
باختصار، المعنى الفصيح لكلمة "زهق" هو الزوال أو الهلاك، بينما المعنى العامي الشائع هو الملل والضجر.



# المصطلحات الشائعة

## 25. متأثر

### • لغة:

- كلمة "متأثر" تأتي من الجذر "أَثَرَ"، ويعني علامة الشيء أو بقاياه.
- الفعل "تأثّر" يعني ترك أثرًا فيه أو عليه.
- المعنى اللغوي هو أن هناك شيئًا ما قد ترك علامة أو أثرًا في شخص أو شيء آخر.

### • اصطلاحًا:

- تُستخدم كلمة "متأثر" لوصف حالة نفسية أو عاطفية لشخص خضع لتأثير خارجي ما.
- هذا التأثير قد يكون إيجابيًا (مثل التأثير بجمال منظر طبيعي)، أو سلبيًا (مثل التأثير بفيلم حزين).
- هو شعور بالعاطفة أو الانفعال نتيجة لحدث، أو موقف، أو كلمة، أو عمل فني، مما يترك أثرًا في النفس ويُغيّر من حالتها العاطفية.
- مثال: "لقد كان متأثرًا جدًا بكلامها."
- باختصار، "متأثر" لغويًا تعني وجود أثر أو علامة، بينما اصطلاحًا تصف حالة عاطفية أو نفسية نتيجة تأثير خارجي.

# المصطلحات الشائعة

26. ملل

• لغة:

- كلمة "ملل" تأتي من الفعل "مَلَّ"، ويعني الضجر من الشيء أو الكراهة له من طول مباشرته.
- يُقال "ملَّ العمل" أي سئمه وترك الرغبة فيه.
- وهي تدل على حالة نفسية من الشعور بالضيق والضجر.
- اصطلاحًا:

- تُستخدم لوصف حالة نفسية يشعر فيها الشخص بالضجر الشديد من شيء معين أو من وضعه الحالي.
- هي حالة من الفراغ النفسي والعقلي، حيث لا يجد الإنسان ما يشغل تفكيره أو اهتمامه، مما يجعله يشعر بالضيق وعدم الراحة.
- غالبًا ما يكون الملل مرتبطًا بتكرار الأنشطة الروتينية أو غياب المحفزات الجديدة.
- باختصار، "ملل" لغويًا تعني "ضجر وسأم"، بينما اصطلاحًا تصف حالة نفسية من الضيق وعدم وجود ما يثير الاهتمام.



# المصطلحات الشائعة

## 27. مخنوق

• لغة:

o كلمة "مخنوق" مشتقة من الفعل "خنق"، ويعني الضغط على الرقبة أو الحلق حتى يمتنع التنفس.  
o يقال "خَنَقَ الرجلُ خصمه" أي عصر حلقه حتى كاد يموت.

o المعنى الأصلي للكلمة هو الضيق الجسدي الذي يمنع التنفس.

• اصطلاحًا:

o اصطلاحًا عاميًا: تُستخدم كلمة "مخنوق" بشكل مجازي لوصف حالة نفسية من الضيق الشديد أو الاختناق النفسي.

o تُعبر عن الشعور بعدم القدرة على التعبير عن المشاعر السلبية أو المشكلات، وكأن هناك "شيئًا" يضغط على صدر الشخص أو حلقه.

o غالبًا ما يكون هذا الشعور ناتجًا عن تراكم الهموم، أو الشعور باليأس، أو عدم القدرة على حل مشكلة ما.  
باختصار، "مخنوق" لغويًا تعني ضيقًا جسديًا يمنع التنفس، بينما اصطلاحًا تصف ضيقًا نفسيًا شديدًا بسبب الضغوطات أو المشاعر المكبوتة.



# المصطلحات الشائعة

## 28. متضعضع

• لغة:

0 كلمة "متضعضع" تأتي من الفعل "تضعضع"، ويعني اهتزّ أو ضعف، أو أصبح غير ثابت.

0 يُقال "تضعضع البناء" أي اهتزّ وكاد أن يسقط. وهي تدل على حالة من عدم الاستقرار والضعف.

• اصطلاحًا:

0 تُستخدم هذه الكلمة بشكل مجازي لوصف حالة الشخص الذي يشعر بالضعف النفسي أو المعنوي.

0 هو الشخص الذي أصبح مترددًا وغير ثابت الرأي، وقد يكون ذلك بسبب صدمة عاطفية، أو خسارة مالية، أو مشكلة أثرت على ثقته بنفسه.

0 قد يُقال "هو متضعضع من الداخل" للدلالة على أنه يعاني من اهتزاز في مشاعره أو مبادئه، أو أنه لم يعد يمتلك القوة الكافية للمواجهة.

باختصار، "متضعضع" لغويًا تعني واهٍ أو مهتز، بينما اصطلاحًا تصف حالة من الضعف وعدم الاستقرار النفسي أو المعنوي.



# المصطلحات الشائعة

## 29. خرافي

### • لغة:

o كلمة "خُرَافِي" تُنسب إلى الخُرافة، وهي الحديث المُستملح من الأكاذيب أو ما لا يُصدَّق من الأحاديث.

o يُقال "حديث خرافي" أي حديث لا أساس له من الصحة، أو حديث لا يُعقل.

o أصل الكلمة يعود إلى رجل من بني عُذرة يُدعى "خُرافة"، اختُطف على يد الجن، ثم عاد ليُخبر الناس بأمور عجيبة وغريبة، فصارت قصصه مضرِبًا للمثل في كل حديث لا يُصدَّق.

### • اصطلاحًا

o في اللهجات العامية الحديثة، تغير معنى كلمة "خُرَافِي" تمامًا.

o تُستخدم الكلمة للتعبير عن أن شيئًا ما ممتاز جدًا، أو رائع، أو يفوق كل التوقعات.

o أصبح استخدامها شائعًا كمرادف لكلمات مثل "أسطوري" أو "مذهل".

o مثال: "أداؤه في المباراة كان خرافيًا."

باختصار، المعنى اللغوي لكلمة "خُرَافِي" هو ما لا يُصدَّق من الأكاذيب، بينما المعنى الشائع اصطلاحًا هو الشيء المذهل والرائع للغاية.

# المصطلحات الشائعة

## 30. أسطوري

### • لغة:

o كلمة "أسطوري" تُنسب إلى الأسطورة، وهي القصة الخيالية التي لا أساس لها من الصحة، وتُروى غالبًا لتفسير ظواهر طبيعية أو أحداث تاريخية.

o جمع "أسطورة" هو "أساطير"، كما في قوله تعالى: "أساطير الأولين".

o المعنى الأصلي للكلمة هو ما يُروى من حكايات وهمية لا ترتكز على الحقيقة.

### • اصطلاحًا

o في اللهجات العامية الحديثة، تغير معنى "أسطوري" بشكل كبير.

o تُستخدم الكلمة للتعبير عن أن شيئًا ما ممتاز جدًا، أو عظيم، أو يفوق الحدود والتوقعات.

o أصبحت تُستخدم كمرادف لكلمات مثل "خرافي" أو "مذهل" أو "رائع".

o مثال: "الهدف الذي سجله كان أسطوريًا". باختصار، المعنى اللغوي لكلمة

"أسطوري" هو ما يُنسب إلى الأساطير

الخيالية، بينما المعنى الشائع اصطلاحًا

هو الشيء المذهل والعظيم الذي يفوق الوصف.



# المصطلحات الشائعة

31. سعيد

• لغة:

o كلمة "سعيد" تأتي من الجذر "سَعَد"، ويعني اليُمن والتوفيق والفرح.

o يُقال "سَعِدَ الرجلُ" أي نال السرور والفرح والتوفيق.

o الكلمة تدل على حالة من الفرح والراحة النفسية.

• اصطلاحًا:

o تُستخدم لوصف حالة نفسية من السرور، والبهجة، والشعور بالرضا والراحة النفسية.

o هي نقيض الحزن والشقاء، وتُطلق على الشخص الذي يشعر بالفرح والاطمئنان في حياته.

o قد تكون السعادة نابعة من حدث معين ومؤقتة (مثل النجاح في اختبار)، أو قد تكون حالة دائمة من الرضا والقناعة بالحياة بشكل عام.

باختصار، "سعيد" لغويًا تعني الفرح واليُمن، بينما اصطلاحًا تصف حالة نفسية من السرور والرضا والبهجة.



# المصطلحات الشائعة

## 32. فرح • لغة:

- كلمة "فرح" تعني البهجة والسعادة والسرور.
- في اللغة العربية الفصحى، يأتي الفعل "فَرِحَ" بمعنى سُرَّ وانشرح صدره.
- يُقال "فَرِحَ بالخبر" أي سَعِدَ به.
- وقد يأتي الفرح بمعنى البطر والمرح، وهو نوع من الفرح المفرط الذي قد يُذَمُّ.
- اصطلاحًا:

- تُستخدم لوصف حالة نفسية من السرور والبهجة التي تنتاب الشخص عند تحقيق رغبة ما أو حصول أمر إيجابي.
- الفرح غالبًا ما يكون انفعاليًا مؤقتًا ناتجًا عن حدث معين (مثل النجاح، أو الحصول على هدية)، وهو يختلف عن السعادة التي قد تكون حالة دائمة من الرضا.

- يُظهر الفرح على الوجه بابتسامة أو ضحك، ويُعبر عنه بوضوح في السلوك.
- باختصار، "فرح" لغويًا تعني البهجة والسرور، واصطلاحًا تصف حالة نفسية مؤقتة من السعادة بسبب حدث إيجابي.



# المصطلحات الشائعة

## 33. متفائل

### • لغة:

o كلمة "متفائل" مشتقة من الفعل "تفاءل"، وهو مأخوذ من "الفأل".

o الفأل هو أن يرى الإنسان أو يسمع شيئاً فيتوهم الخير ويستبشر به.

o المعنى اللغوي لكلمة "متفائل" هو الشخص الذي يستبشر بالخير وينظر إلى الأمور بتوقع إيجابي.

### • اصطلاحًا:

o تُستخدم لوصف حالة نفسية يتميز بها الشخص الذي يتوقع الخير والنجاح في المستقبل، وينظر إلى الجانب الإيجابي من الأمور، حتى في أصعب الظروف.

o التفاؤل هو نظرة إيجابية للحياة، وهي قوة نفسية تدفع الإنسان إلى العمل والمثابرة،

وتجعله يؤمن بأن الأمور ستتحسن.

o المتفائل غالبًا ما يكون لديه شعور بالأمل والثقة، مما يجعله أكثر

قدرة على مواجهة التحديات.

باختصار، "متفائل" لغويًا تعني

المستبشر بالخير، بينما اصطلاحًا

تصف حالة نفسية من الأمل والإيجابية

وتوقع الخير في المستقبل.



# المصطلحات الشائعة

## 34. شجون

• لغة:

◦ كلمة "شجون" هي جمع لكلمة "شجن"، وتعني الهم والحزن والغم.

◦ يُقال "شجته الأمر" أي أحزنه وأقلقه.

◦ تأتي الكلمة أيضًا بمعنى الفروع المتشابكة أو الطرق المتداخلة، وهذا المعنى يوضح فكرة تشابك الهموم في النفس.

◦ إذن، "أنا على شجون" تعني حرفيًا "أنا على هموم وأحزان".

• اصطلاحًا: في الاستخدام العامي، تُستخدم العبارة لوصف حالة نفسية من الضيق، أو القلق، أو الحزن، أو

وجود مشكلات عديدة تشغل تفكير الشخص وتمنعه من الراحة.

◦ مثال: "لا تسألني عن حالي،

أنا في هذه الأيام على شجون."

باختصار، "على شجون"

تعني أن الشخص يعاني

من هموم أو أحزان

أو مشكلات معقدة.



# المصطلحات الشائعة

## 35. مبسوط

### • لغة:

○ كلمة "مبسوط" مشتقة من الفعل "بَسَطَ"، ويعني مدّ أو نشر أو وسّع.

○ يُقال "بَسَطَ يَدَهُ" أي مدّها ونشرها.

○ المعنى الأصلي للكلمة هو التوسعة والراحة الجسدية.

### • اصطلاحًا:

○ في اللهجات العامية العربية، تُستخدم كلمة "مبسوط" للتعبير عن السعادة والفرح والراحة النفسية.

○ تُعبر عن حالة من السرور والبهجة واللاطمئنان.

○ هي كلمة مرادفة لكلمات مثل "فرحان" أو "سعيد" أو "مسرور".

○ مثال: "أنا اليوم مبسوط جدًا لأنني رأيت أصدقائي."

باختصار، "مبسوط"

لغويًا تعني منبسطًا أو

منشَرِّجًا جسديًا، بينما

اصطلاحًا تُستخدم لوصف

حالة من السعادة

والفرح النفسي.



# المصطلحات الشائعة

## 36. مهموم

تأتي كلمة "مهموم" من الفعل هَمَّ، وهو يعني الحزن والقلق الذي يصيب الإنسان. يُقال هَمَّني الأمر أي أجزني وأقلقني. الهم هو ما يُقلق البدن، ويُشغل العقل، ويُجزن القلب. لذلك، الشخص المهموم هو من غلبه الهم وسيطر عليه، فأصبح يُعاني من ضيق نفسي وحالة من القلق.

اصطلاحياً

لا يختلف المعنى الاصطلاحي عن المعنى اللغوي كثيراً، لكنه يركز على الحالة النفسية والروحية التي يعيشها الشخص. المهموم هو الشخص الذي يُعاني من حالة من الحزن المستمر والضغط النفسي بسبب مشكلة معينة أو مجموعة من المشكلات. هذه الحالة تؤثر على تصرفاته، وتفكيره، ونظراته للحياة.

ببساطة، يمكن تلخيص معنى

كلمة مهموم بأنها تصف

حالة من الحزن العميق والقلق

الشديد الذي يسيطر على الإنسان

ويُشعره بالضيق.



# المصطلحات الشائعة

## 37. خائف

المعنى اللغوي لكلمة "خائف"  
كلمة خائف هي اسم فاعل مشتق من الفعل الثلاثي "خافَ".  
في اللغة، تعني الشعور بالرهبة أو الفزع من شيء معين، سواء  
كان هذا الشيء حقيقياً وملموساً أو وهمياً ومتوقعاً. الخوف  
هو حالة نفسية تنتاب الإنسان أو الحيوان عند إدراكه لتهديد  
محتمل.

المعنى الاصطلاحي لكلمة "خائف"  
في الاصطلاح، يُستخدم مصطلح خائف ليعبر عن عدة مفاهيم  
بحسب السياق الذي يرد فيه:

1. في علم النفس: الخوف هو استجابة عاطفية طبيعية  
وحيوية للأخطار. يُفرّق علماء النفس بين الخوف كاستجابة  
فورية لمصدر خطر واضح (مثل رؤية حيوان مفترس)، والقلق  
الذي هو شعور أعم بالتوتر والترقب لمصدر خطر غير محدد أو  
غير مرئي.

2. في السياق الاجتماعي والثقافي: يمكن أن يُشير الخوف إلى  
حالة من التوجس أو التردد في اتخاذ قرار معين بسبب عواقبه  
المحتملة. على سبيل المثال، قد يُقال "خائف من الفشل"  
للإشارة إلى شخص يتردد في المحاولة بسبب خوفه من عدم  
النجاح.

3. في السياق الديني والأخلاقي: يُستخدم الخوف للدلالة على  
الشعور بالاحترام والرهبة من قوة عليا. في الإسلام، يُعتبر  
الخوف من الله من أعلى درجات العبادة، وهو يُقصد به  
الخشية من عظمته وجلاله، وليس مجرد الفزع. هذا النوع من  
الخوف يدفع الإنسان إلى فعل الخير وتجنب المعاصي.

# المصطلحات الشائعة

## 38. مشتاق

المعنى الاصطلاحي لكلمة "مشتاقة" في الاستخدام الاصطلاحي، تتسع دلالة كلمة مشتاقة لتشمل مفاهيم أوسع بحسب السياق:

1. في العلاقات الإنسانية: تُعبّر عن حالة الحب والود والارتباط العاطفي العميق. عندما تقول فتاة "أنا مشتاقة لأمي"، فهي تُعبّر عن اشتياقها لوجودها وقربها، وهذا يدل على عمق العلاقة بينهما.

2. في الأدب والشعر: تُستخدم الكلمة لتجسيد الحنين والوجد. الشعراء يستخدمونها لوصف حالة الشاعر الذي يرى في الطبيعة أو في أي شيء من حوله تذكيرًا بمحبوبه الغائب، مما يُضفي على النص بعدًا عاطفيًا وجماليًا.

3. في سياقات أعم: يمكن أن تُستخدم للتعبير عن رغبة قوية في تحقيق شيء ما أو الحصول على شيء معين، مثل "مشتاقة للنجاح" أو "مشتاقة للسفر". في هذه الحالة، لا يقتصر الشوق على الأشخاص أو الأماكن، بل يتعدى ليشمل الطموحات والأهداف. باختصار، مشتاقة ليست مجرد كلمة تصف حالة عاطفية، بل هي تعبير عن قوة الشعور والارتباط والعمق في العلاقة مع ما نشواق إليه.



# المصطلحات الشائعة

## 39. أشعر بالفخر

المعنى اللغوي لكلمة "فخورة"

كلمة فخورة هي اسم فاعل مؤنث مشتق من الفعل الثلاثي "فَخَرَ". في اللغة، تعني الإحساس بالعظمة أو التمجيد للذات أو للآخرين. الفخر هو شعور بالاعتزاز والرضا عن إنجاز أو صفة معينة. غالبًا ما يكون مرتبطًا بالثقة بالنفس والشعور بالقيمة.

المعنى الاصطلاحي لكلمة "فخورة"

في الاستخدام الاصطلاحي، تُستخدم كلمة فخورة للتعبير عن عدة معانٍ أعمق وأكثر تحديدًا:

1. في سياق الإنجاز الشخصي: تعبر عن شعور بالرضا والاعتزاز بالنفس بعد تحقيق هدف ما أو النجاح في مهمة صعبة. على سبيل المثال، عندما تقول "أنا فخورة بتخرجي"، فهذا يدل على تقديرك لجهدك وتعبك الذي أدى إلى هذا النجاح.

2. في سياق العلاقة بالآخرين: تُستخدم للتعبير عن الاعتزاز بشخص آخر بسبب إنجازاته أو صفاته. فمثلًا، قول الأم "أنا فخورة بابني" يعكس مدى سعادتها واعتزازها بنجاح ابنها وتفوقه. هذا النوع من الفخر يدل على قوة العلاقة والدعم المتبادل.

3. في سياق الانتماء: تُستخدم للتعبير عن الشعور بالاعتزاز بالانتماء إلى مجموعة معينة، سواء كانت عائلة، أو وطنًا، أو فريقًا. عندما يقول شخص "أنا فخور ببلدي"، فهذا يعبر عن حبه وولائه واعتزازه بتاريخه ومكانة وطنه.

باختصار، فخورة ليست مجرد كلمة تصف حالة عاطفية، بل هي تعبير عن تقدير عميق للإنجازات والصفات، سواء كانت شخصية أو مرتبطة بالآخرين، وتدل على الاعتزاز والثقة.