

תחדישי לשון

מבית היוצר של האקדמיה ללשון העברית בתחום בריאות הנפש

זולתנות (אלטרואיזם)

זולתנות היא אהבת הזולת, העדפת כוונת האחר על כוונת עצמו, ההפך מאנוכיות (אגואיזם).

'זולת' ביסודה היא מילת יחס: 'וְהָגֵלָה [נבוכדנאצר] אֶת כָּל יְרוּשָׁלַם וְאֶת כָּל הַשָּׂרִים וְאֶת כָּל גְּבוּרֵי הַחֵיל [...] לֹא נִשְׁאַר זֹלַת דָּלַת עִם הָאֶרֶץ (מלכים ב כד, יד). משמעה: 'אלא רק', 'חוץ מ'. בימי הביניים החלה המילה לשמש כשם עצם: 'הזולת' הוא 'האחר'. כיום 'זולת' משמשת בשני התפקידים: כמילת יחס (למשל 'אין אויב זולת הזמן') וכשם עצם (למשל בצירוף 'עזרה לזולת').

הסיומת -נות שבמילה זולתנות מציינת שמדובר בנטייה אופיינית. לא מעט מילים בסיומת הזאת מתרגמות מילים לועזיות המסתיימות ב'יזם', כגון תִּמְכָּנוּת (מטריאליזם), מִינָנוּת (סקסיזם), שְׁלִילָנוּת (נגטיביזם), עֲלִיתָנוּת (אליטיזם).

בְּעֵת (פּוֹבִיָּה)

בעת הוא פחד מוגזם ממצב מסוים או מנוכחות של דבר מסוים, פחד שאינו תואם את המציאות. לעיתים הבעת מלווה בהתקף חרדה ואף בתבהלה (פניקה). סוגי בעת מוכרים: בְּעֵת גְּבוּהִים, בְּעֵת סֶגֶר (בעת הוא פחד מוגזם ממצב מסוים או מנוכחות של דבר מסוים, קלאוסטרופוביה). המילה 'בעת' לקוחה מלשון הפיוט ומשמעותה כמשמעות המילה המקראית 'בְּעֵתָה'.

המילים בְּעֵת וּבְעֵתָה מצטרפות לקבוצה לא קטנה של מילים בעברית שמשמען פחד, ולכל אחת מהן גוף משמעות ייחודי: אימה, בהלה, בְּלָקָה (למשל בצירוף 'חלום בלהות'), ביעותים, חלחלה, חרדה, יִרְאָה, מורא, חיל, מְגוֹר, חַת (בביטוי 'ללא חת') ועוד, ואף צירופים כמו מוֹרֵךְ לֵב ופיק ברכיים.

חֶשְׁכוֹן (בלקאאוט)

חישכון הוא איבוד זיכרון רגעי, לרוב בשל לחץ או חרדה. מושג זה מוכר בהקשר של חרדת בחינות: "באמצע הבחינה היה לי חישכון ולא זכרתי את התשובה".

המילה נוצרה על פי מילים אחרות שמשמען פגע ומחלה, כמו עֲנָרוֹן, שְׁגָעוֹן, וכן החידושים אֶדְשׁוֹן (אפתיה), שְׁגָרוֹן (רימטיזם), טְרָדוֹן (אובססיה).

המילה נדונה בוועדה למילים בשימוש כללי של האקדמיה ללשון העברית ואושרה במליאת האקדמיה בשנת תשנ"ה (1995).