



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت

سلسلة الثقافة الصحية للأطفال (18)

# السُّلُوكُ الاجْتِمَاعِيُّ



إعداد وتصميم  
د. أحمد فهمي السحيمي  
2025م



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت

⑮ سلسلة الثقافة الصحية للأطفال

# السُّلُوكُ الاجْتِمَاعِيُّ

إعداد وتصميم

د. أحمد فهمي السحيمي

2025م

الطبعة العربية الأولى 2025م

ردمك : 978-9921-859-04-1

حقوق النشر والتوزيع محفوظة

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

ص. ب 5225 الصفاة - رمز بريدي 13053 - دولة الكويت

هاتف : 1 / 25338610 (965) +

فاكس : 25338618 (965) +

البريد الإلكتروني : [acmls@acmls.org](mailto:acmls@acmls.org)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



يسعى المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية إلى تحديث خططه الرامية إلى توسعة دائرة الثقافة الصحية لتشمل الكبار والصغار، فارتأى أن يبدأ بتأليف سلسلة ثقافية صحية للأطفال على أن تكون مناسبة للمرحلة العمرية، ويتوافر لها الأمور الآتية :

- وضوح الحقائق العلمية في لغة بسيطة مُيسّرة وموجزة.
- عرض الحقائق بصورة جاذبة ومشوقة وممتعة.
- الاستعانة بالصور التوضيحية المرافقة بلا تعقيد.
- إخراج الكتاب إخراجاً فنياً جميلاً ومبهرًا وجاذبًا.

ونحن نستهدف من هذه السلسلة استثمار طاقات الأطفال العقلية المتاحة لتنمية التفكير العلمي القائم على الحقائق والأدلة والبراهين المُبسّطة المناسبة لمرحلتهم العمرية، ونهيب بالآباء والأمهات إعانة أبنائهم على الإفادة القصوى من المحتوى العلمي لكتب هذه السلسلة التي ستتوالى في الصدور بمحتوى وموضوعات وعناوين متناسبة مع المرحلة العمرية للأطفال.

# المحتويات

1	..... المقدمة
2	..... السلوك الاجتماعي
10	..... السلوك الإيجابي والعادات الصحية
30	..... أساليب تعزيز القيم الاجتماعية الإيجابية وطرائق استيعابها ....



# المقدمة

السلوك الاجتماعي الصحي يركز على كل ما يُعنى بالجسم والروح، ويهتم بالنواحي الصحية والنفسية والعلاقات الاجتماعية القويمة مع الآخرين؛ لتحقيق السعادة والتوازن النفسي والاجتماعي للإنسان، ومن هذه السلوكيات: النظافة، والتغذية المتوازنة، والنوم الكافي، والتعايش مع الأقران على اختلافهم، مع التمسك بالأخلاق والقيم المجتمعية الحميدة، مثل: الصدق، والتعاون، والعدل والإحسان، والرفق واللين، وإصلاح ذات البين، والإيثار، والمودة، والتسامح، وغيرها كثير... وهو ما يوفر البيئة الصالحة لبناء مجتمع صحي ومستقر وآمن ومنتج يزدان بالسلوك الاجتماعي الإيجابي الذي تنعكس فوائده على أفراد المجتمع جميعهم.

وهذا هو الإصدار الثامن عشر من سلسلة كتب الثقافة الصحية للأطفال وعنوانه (السلوك الاجتماعي) الذي تضمن محتواه السلوك الاجتماعي الإيجابي المؤثر في العادات المتبعة لتكون صحية وسليمة ومرغوبة، عن طريق أساليب تعزيز القيم الاجتماعية الإيجابية وطرائق استيعابها، وتعزيزها في سلوك الأبناء.

والله نسأل أن يحقق هذا الكتيب ما نرجوه له من فوائد لأطفالنا.

الأستاذ الدكتور مرزوق يوسف الغنيم

الأمين العام

لمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

# السُّلُوكُ الاجْتِمَاعِيُّ

السُّلُوكُ الاجْتِمَاعِيُّ هُوَ أَيُّ عَلاَقَةٍ تَحْدُثُ  
بَيْنَ شَخْصَيْنِ أَوْ أَكْثَرَ، وَتَشْمَلُ هَذِهِ الْعَلاَقَةُ  
مَجْمُوعَةً كَبِيرَةً مِنْ السُّلُوكِيَّاتِ مِثْلِ :  
التَّعَاوُنِ، وَالتَّوَاصُلِ، وَالتَّنَافُسِ. وَيَتَأَثَّرُ السُّلُوكُ  
الاجْتِمَاعِيُّ بِعَوَامِلَ دَاخِلِيَّةٍ فِي الْإِنْسَانِ  
مِثْلِ : الْعَوَاطِفِ، وَعَوَامِلَ خَارِجِيَّةٍ مِثْلِ :  
الْبِيئَةِ الْمُحِيطَةِ. وَيُسَمُّ السُّلُوكُ الاجْتِمَاعِيُّ

فِي تَحْقِيقِ كَثِيرٍ مِنَ الْأَهْدَافِ الْمُشْتَرَكَةِ  
لِتَسِيرَ الْحَيَاةُ سَيْرَهَا الطَّبِيعِيِّ دُونَ مُشْكَلَاتٍ.

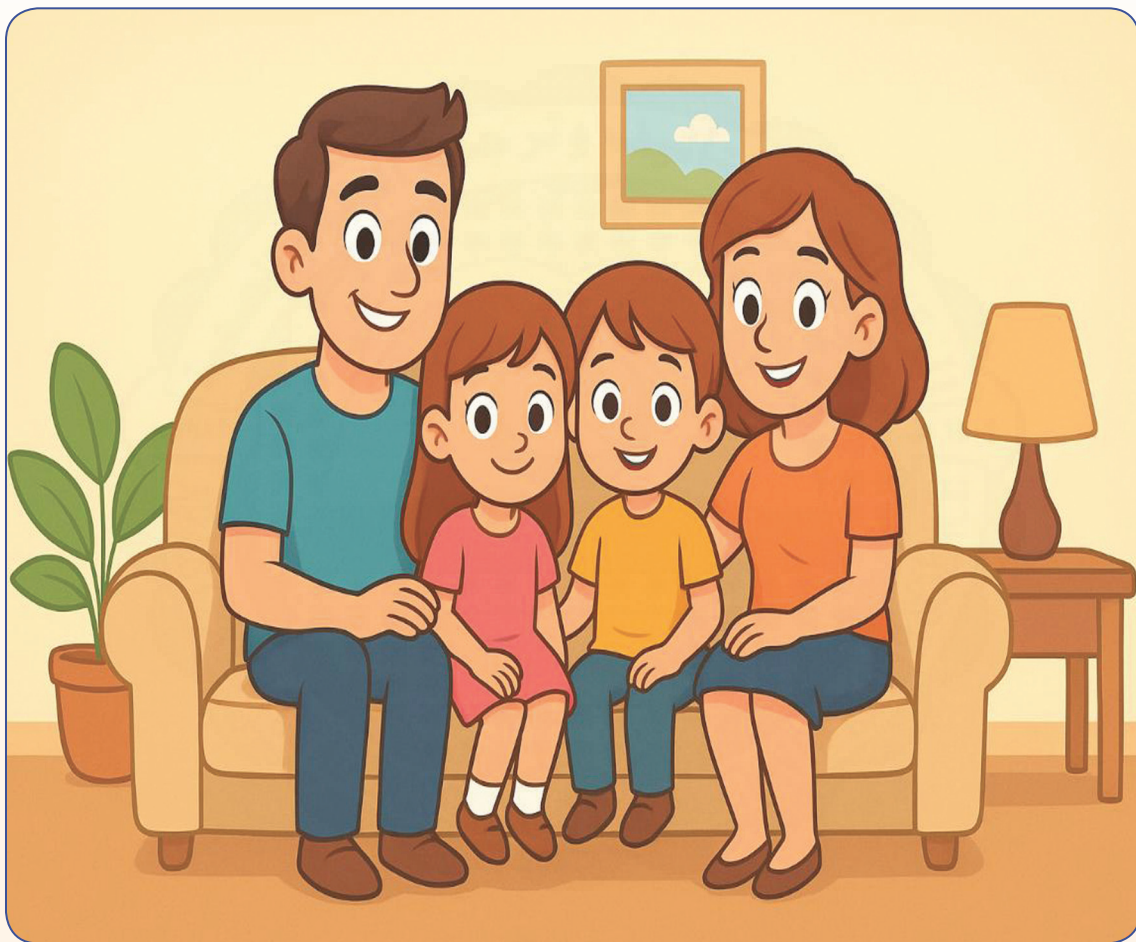


نَكْتَسِبُ سُلُوكَنَا الْاجْتِمَاعِيَّ عَادَةً  
مِنْ أُسْرَتِنَا، فَعَنْ طَرِيقِ الْأُسْرَةِ نَكْتَسِبُ  
كَثِيرًا مِنَ الْعَادَاتِ وَالتَّقَالِيدِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ  
السَّلِيمَةِ، وَعِنْدَمَا نَكْبُرُ نَكْتَسِبُ مِنَ  
الْمَدْرَسَةِ وَالْمَسْجِدِ وَالرَّفَاقِ أَيْضًا كَثِيرًا  
مِنْ تِلْكَ الْعَادَاتِ وَالسُّلُوكِيَّاتِ.





بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ أَدَاءِ وَاجِبَاتِنَا الْمَدْرَسِيَّةِ  
نَحْرِصُ عَلَى أَنْ نَجْلِسَ مَعَ وَالِدَيْنَا وَإِخْوَتِنَا  
وَأَخَوَاتِنَا، نَتَحَدَّثُ فِي أُمُورٍ كَثِيرَةٍ، وَنَتَعَلَّمُ  
مِنْ وَالِدَيْنَا وَإِخْوَتِنَا الْكِبَارِ كَثِيرًا مِنَ الْعَادَاتِ  
السَّالِمَةِ، وَفِي هَذِهِ الْجَلَسَاتِ تَدُورُ مُنَاقَشَاتُ  
هَادِئَةٍ نَحْظِي فِيهَا بِفَوَائِدَ جَمَّةٍ، وَسَعَادَةٍ  
غَامِرَةٍ، وَنُفُوسٍ مُطْمَئِنَّةٍ، وَمِثْلُ هَذِهِ الْجَلَسَاتِ  
تُؤَدِّي إِلَى كَمَالِ شَخْصِيَّاتِنَا وَتَوَازُنِهَا وَرَاحَتِهَا.



نَحْنُ نَعْتَنِي بِصِحَّتِنَا النَّفْسِيَّةِ وَالْجُسْمَانِيَّةِ ؛  
لِذَلِكَ نَحْرِصُ عَلَى نِظَامِ حَيَاةٍ مُتَكَامِلٍ  
وَمُتَوَازِنٍ يَشْمَلُ : الْأَنْشِطَةَ الْبَدَنِيَّةَ وَالْعَقْلِيَّةَ  
وَالنَّفْسِيَّةَ وَالرُّوْحِيَّةَ ، وَتَطْوِيرَ الْمَهَارَاتِ الْحَيَاتِيَّةِ  
الَّتِي لَهَا دَوْرٌ كَبِيرٌ فِي أَنْ نَحْيَا حَيَاةً مُوَفَّقَةً  
نَاجِحَةً ، فِيهَا الرِّضَا ، وَالرَّاحَةُ ، وَالْأُطْمِئْنَانُ ،  
وَالرِّفَاءُ ، وَالسَّعَادَةُ الْمُتَجَدِّدَةُ .



# السُّلُوكُ الْإِيجَابِيُّ وَالْعَادَاتُ الصَّحِيَّةُ

يَتَحَقَّقُ السُّلُوكُ الْإِيجَابِيُّ وَيَنْمُو عِنْدَمَا  
تَتَصَرَّفُ فِي حَيَاتِنَا الْيَوْمِيَّةِ بِطَرِيقَةٍ مُتَوَازِنَةٍ  
تَشْتَمِلُ عَلَى مَزِيجٍ مِنَ الْأَنْشِطَةِ الْبَدَنِيَّةِ،  
وَالْعَقْلِيَّةِ، وَالنَّفْسِيَّةِ، وَالْعَاطِفِيَّةِ، وَالرُّوحِيَّةِ،  
فَإِنَّ ذَلِكَ يُشْهِمُ فِي أَنْ نَعِيشَ حَيَاتِنَا  
بِرِضَا، وَرَفَاهِيَّةٍ، وَهَذَا مَا يُسَمَّى «السُّلُوكُ  
الْإِيجَابِيُّ»، وَهُوَ أَيْضًا مَجْمُوعَةُ الْأَنْمَاطِ



السُّلُوكِيَّةِ الَّتِي تَصِلُ بِالْفَرْدِ إِلَى تَطْوِيرِ ذَاتِهِ  
وَتَنْمِيَّتِهَا.



تَشْمَلُ الْعَادَاتُ الصَّحِيَّةُ فِي السُّلُوكِ  
الاجْتِمَاعِيِّ : الْمُمَارَسَاتِ الْيَوْمِيَّةِ الَّتِي تُؤَكِّدُ  
عَلَى الصَّحَّةِ الْبَدَنِيَّةِ، وَالنَّفْسِيَّةِ مِثْلُ :  
مُمَارَسَةِ النَّشَاطِ الْبَدَنِيِّ، وَالْحُصُولِ عَلَى  
قِسْطٍ كَافٍ مِنَ النَّوْمِ، وَتَجَنُّبِ السُّلُوكِيَّاتِ  
الضَّارَّةِ، وَمِنَ الْعَادَاتِ الصَّحِيَّةِ أَيْضًا مُصَاحَبَةُ  
الْأَصْدِقَاءِ ذَوِي الْأَخْلَاقِ الْحَمِيدَةِ، كُلُّ ذَلِكَ  
يَزِيدُ مِنَ الْقُدْرَةِ عَلَى التَّعَامُلِ مَعَ ضُغُوطِ  
الْحَيَاةِ، وَمُوَاجَهَتِهَا بِنَجَاحٍ.





هَناكَ عَاداتٌ وَسُلوكِياتٌ يَجِبُ أَنْ أَتَّبِعُها في  
حَياتي لِكَي أَعيشَ حَياةً سَعِيدَةً وَمُطْمَئِنَّةً ؛  
وَمِنْ ذَلِكَ : تَجَنُّبُ المُشاحَناتِ وَالخُصومَةِ  
والتَّعَدِّي عَلَى الأَخرينَ سَواءُ أَكانَ ذَلِكَ  
في المَدْرَسَةِ، أَوْ في الشَّارِعِ، وَعِندَها يُقاسُ  
سُلوكُ الإنسانِ بِتَصَرُّفاتِهِ وَرُدودِ أَفعالِهِ في  
المَواقِفِ الاجْتِماعِيَّةِ المُخْتَلِفَةِ.



تَبَادُلُ الْاِبْتِسَامَاتِ وَالتَّسَامُحُ وَالْعَفْوُ  
عِنْدَمَا يُخْطِئُ الْآخَرُونَ، وَمَشَارَكَتُهُمُ اللَّعِبَ  
الْجَمَاعِيَّ، كُلُّ ذَلِكَ يُؤَدِّي إِلَى حَيَاةٍ سَعِيدَةٍ  
هَانِيَةٍ وَمُمْتِعَةٍ، فَإِذَا تَحَقَّقَتِ السَّعَادَةُ لِلْإِنْسَانِ،  
حَظِيَ بِتَوَازُنٍ عَاطِفِيٍّ مُؤْنِسٍ، وَزَادَ لَدَيْهِ احْتِرَامُ  
الذَّاتِ، وَقَوِيَتْ عَلاَقَاتُهُ الْاجْتِمَاعِيَّةُ بِالْآخَرِينَ،  
وَاسْتَمْتَعَ بِنَوْمٍ هَادِيٍّ وَعَمِيقٍ يَزِيدُ مِنْ كَفَاءَةِ  
الْجِهَازِ الْمَنَاعِيِّ لِلْجِسْمِ الَّذِي يَنْجَحُ فِي  
مُقَاوَمَةِ الْأَمْرَاضِ.



عِنْدَمَا أَهْتَمُّ بِالْمَكَانِ الَّذِي أَرْتَادُهُ سَوَاءً  
أَكَانَ الْمَنْزِلَ أَوْ الْمَدْرَسَةَ أَوْ الْمَلْعَبَ أَوْ  
الْحَدِيقَةَ ؛ فَهَذَا يُعَدُّ سَلُوكًا اجْتِمَاعِيًّا إيجابيًا ؛  
فَالْمُحَافَظَةُ عَلَى : النَّظَافَةِ ، وَتَرْتِيبِ غُرْفَةِ  
نَوْمِي ، وَالْعِنَايَةِ بِالنَّبَاتَاتِ فِي الْحَدِيقَةِ  
وَالْمُحَافَظَةِ عَلَيْهَا ، كُلُّ هَذَا يُؤَدِّي إِلَى حَيَاةٍ  
هَانئةٍ سَعِيدَةٍ خَالِيَةٍ مِنَ الْمُشْكِلَاتِ .





تُوجَدُ عَلاَقَةٌ وَثِيقَةٌ بَيْنَ الْعَادَاتِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ  
السَّلِيمَةِ وَالْمُسْتَوَى الصَّحِّيِّ وَالنَّفْسِيِّ لِلْأَفْرَادِ،  
فَكُلَّمَا ارْتَفَعَتْ مُمَارَسَةُ الْفَرْدِ لِسُلُوكِيَّاتٍ  
وَعَادَاتٍ صَحِّيةٍ إيجابيةٍ مِثْلِ : أَدَاءِ الصَّلَاةِ،  
وَمُزَاوَلَةِ الرِّيَاضَةِ وَالتَّغْذِيَةِ السَّلِيمَةِ. ارْتَفَعَ  
الْمُسْتَوَى الصَّحِّيُّ لِلْفَرْدِ الَّذِي يَنْعَكِسُ  
بِشَكْلِ مُبَاشِرٍ عَلَى الْمُسْتَوَى النَّفْسِيِّ  
وَالاجْتِمَاعِيِّ لَهُ.





لِلنَّوْمِ الْجَيِّدِ أَثَرٌ إِيْجَابِيٌّ فِي السُّلُوكِ  
الاجْتِمَاعِيِّ، فَعِنْدَمَا يَنَامُ الشَّخْصُ الْمُدَّةَ  
الْكَافِيَّةَ فَإِنَّ ذَلِكَ يُعَزِّزُ الْمِزَاجَ، وَتَتَكَوَّنُ لَدَيْهِ  
الْقُدْرَةُ عَلَى التَّوَاصُلِ مَعَ الْآخَرِينَ، وَإِذَا لَمْ  
يَحْصُلِ الشَّخْصُ عَلَى النَّوْمِ الْكَافِي فَإِنَّ هَذَا  
يُقَلِّلُ مِنْ وَظَائِفِ الدِّمَاغِ الْمَسْئُولَةِ عَنِ  
التَّفَاعُلِ الْاجْتِمَاعِيِّ؛ لِذَلِكَ عِنْدَهَا يَشْعُرُ  
الشَّخْصُ بِالْوَحْدَةِ وَالْانْعِزَالِ عَنِ الْآخَرِينَ.



تُؤَثَّرُ الْأَجْهَزَةُ وَالْأَلْعَابُ الْإِلِكْتُرُونِيَّةُ فِي  
شَخْصِيَّةِ الْإِنْسَانِ، فَكَثْرَةُ مُزَاوَلَتِهَا تُؤَدِّي

إِلَى :

- الْأَنْعِزَالِيَّةُ.
- عَدَمُ الْاِخْتِلَاطِ بِالْآخَرِينَ.
- الصُّدَاعُ الْمُزْمِنُ وَالْأَرَقِ.
- مُشْكَلَاتٍ فِي مَفَاصِلِ الْجِسْمِ نَتِيجَةُ الْجُلُوسِ طَوِيلًا.
- السَّمْنَةُ.
- إِهْمَالُ الْحَالَةِ الصَّحِّيَّةِ.





إِنَّ الْأَشْخَاصَ الَّذِينَ لَهُمْ عَلاَقَاتُ اجْتِمَاعِيَّةٍ  
سَلِيمَةٍ يَكُونُونَ أَكْثَرَ التِّزَامًا فِي تَصَرُّفَاتِهِمْ.  
كَمَا أَنَّ الْبِيئَةَ تُؤَثِّرُ فِي سُلُوكِ أَفْرَادِهَا  
مُبَاشَرَةً ؛ فَالْبِيئَةُ الْمُسْتَقِرَّةُ يَزِيدُ فِيهَا الْأَمَانُ  
الاجْتِمَاعِيَّ، وَالرَّفَاهِيَّةُ لِلْإِنْسَانِ.



لِكَيْ يَكُونَ لَدَيْنَا سُلُوكٌ اجْتِمَاعِيٌّ  
إِيجَابِيٌّ يَجِبُ الْإِلْتِزَامُ بِالْأَخْلَاقِ الْحَسَنَةِ،  
فَقَدْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - : «إِنَّ مِنْ  
خِيَارِكُمْ أَحَاسِنَكُمْ أَخْلَاقًا» (مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ)، مِنْ هَذِهِ  
الْأَخْلَاقِ الْإِثَارُ، وَالْمَوَدَّةُ، وَالتَّعَاوُنُ،  
وَالْإِحْتِرَامُ، وَالصَّدْقُ، وَالْكَرَمُ، وَالْعَطَاءُ،  
وَالْحَيَاءُ، وَالْقُدْوَةُ الْحَسَنَةُ، وَحِفْظُ  
الْأَمَانَةِ، وَالتَّوَاضُّعُ، وَتَحَمُّلُ الْمَسْئُولِيَّةِ،  
وَضَبْطُ النَّفْسِ، وَالْعَدْلُ، وَالتَّسَامُحُ، وَالرَّفْقُ  
وَاللِّينُ، وَقَدْ صَدَّقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ إِذْ يَقُولُ :

﴿أَدْفَعْ بِأَلَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ

كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ ﴿٣٤﴾ [سورة فصلت : الآية 34] .





# أَسَالِيبُ تَعْزِيزِ الْقِيَمِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ الْإِيجَابِيَّةِ وَطَرَائِقُ اسْتِعَابِهَا

مِنْ أَسَالِيبِ تَعْزِيزِ الْقِيَمِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ :  
- التَّدْرِيبُ عَلَى اتِّبَاعِ آدَابِ الْمُحَادَثَةِ،  
وَاسْتِعْمَالِ كَلِمَاتِ الْمُجَامَلَةِ، وَالتَّحِيَّةِ وَالرَّدِّ  
عَلَيْهَا.

- التَّعَاوُنُ وَمُسَاعَدَةُ الْآخَرِينَ، وَصَدَقَ اللَّهُ  
الْعَظِيمُ إِذْ يَقُولُ : ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ  
وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾ [سورة المائدة : الآية 2] .

- التَّحَلِّي بِالْأَخْلَاقِ الْحَمِيدَةِ مِنْ مِثْلِ : التَّوَاضُّعِ ،  
والتَّعَاوُنِ ، والتَّسَامُحِ .  
- التَّعَوُّدُ عَلَى تَحْمِيلِ الْمَسْئُولِيَّاتِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ .



وَمِنْ طُرُقِ تَعْزِيزِ الْقِيَمِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ :

- اللَّعِبُ الْجَمَاعِيُّ.
- التَّعَاوُنُ مَعَ الْأَقْرَانِ.
- الْحِوَارُ الْأُسْرِيُّ الْهَادِي.
- الْمُسَاعَدَةُ فِي الْمُبَادَرَاتِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ.
- التَّوَاصُلُ وَالتَّفَاعُلُ الْإِيجَابِيُّ مَعَ الْآخَرِينَ.
- الْاسْتِمَاعُ لِلآخَرِينَ، وَالتَّحَدُّثُ مَعَهُمْ بِاحْتِرَامٍ.
- تَعْزِيزُ التَّعَاطُفِ وَالْمُشَارَكَةِ الْإِيجَابِيَّةِ مَعَ الْآخَرِينَ فِي الْمُنَاسَبَاتِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ.



## إصدارات المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

### سلسلة الثقافة الصحية للأطفال

- 1 - البكتيريا
  - 2 - الفطريات
  - 3 - الفيروسات
  - 4 - العين
  - 5 - هيا نلعب
  - 6 - الطعام الصحي
  - 7 - النباتات السامة
  - 8 - الحواس الخمس
  - 9 - الحيوانات الأليفة والصحة
  - 10 - الجهاز الهضمي
  - 11 - المرض
  - 12 - صحة الفم والأسنان
  - 13 - حماية البيئة
  - 14 - المناعة
  - 15 - الوباء
  - 16 - الجهاز التنفسي
  - 17 - التلوث البيئي
  - 18 - السلوك الاجتماعي
- إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم
  - إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم
  - إعداد وتصميم: د. هبة حافظ الدالي
  - إعداد وتصميم: د. نور محمد سامر العبد الله
  - إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم
  - إعداد وتصميم: د. أفنان جلال علوي
  - إعداد وتصميم: غالب علي المراد
  - إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم
  - إعداد وتصميم: عصام وليد العبدلي
  - إعداد وتصميم: الصيدلانية. هبة إبراهيم قداد
  - إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم
  - إعداد وتصميم: د. جمانة ياسر الأصيل
  - إعداد وتصميم: غالب علي المراد
  - إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم
  - إعداد وتصميم: د. سارة محمد الإمام
  - إعداد وتصميم: د. هناء عطية مبارك
  - إعداد وتصميم: غالب علي المراد
  - إعداد وتصميم: د. أحمد فهمي السحيمي



