



الفصل الثاني عشر

**مقويات**

**جنسية طبيعية**



هناك مواد طبيعية كثيرة لمعالجة الضعف الجنسي، وعدم القدرة على الانتصاب السليم، وهي تضم الأعشاب والحشائش والمأكولات البحرية أو البحريات والفواكه والخضار واللحوم والمكسرات والبهارات والفيتامينات والمعادن والعسل.

المسك - الثوم - البصل - القمح - الموز - الزنجبيل - حبة البركة - التمر - الحلبة - الحمص - التوت - الصنوبر - البقدونس - الشبت - البصل - الجزر والكرفس - لبن لناقة - اليقطين - آذريون الحدائق - الجوز - جوز الطيب - زيت الزعفران - عرق الحلاوة - التفاح - الكاكاو.

### (١) الفيتامينات



كل الفيتامينات مهمة لصحة الإنسان عمومًا، ومجموعة فيتامينات (ب B)، وكذلك فيتامين أ (A) وفيتامين سي (C)، وكلها جيدة، إلا أن فيتامين إي (E) يساعد على إنتاج هرمونات الذكورة وتجديد الخلايا.

### (٢) البهارات



بشكل عام؛ فإن الدور الرئيسي للبهارات يتمثل بكونها مثير جيد للدورة الدموية الموضعية، وهذا يساعد في حالات الضعف الثانوية، ومن البهارات الأكثر فاعليةً نذكر: الفلفل، الزنجبيل، وجوزة الطيب، الفلفل الأحمر الحاد.

## (٣) المعادن



المعادن موجودة كجزء من المواد الغذائية، وهي كلها جيدة للصحة العامة، لكن الزنك مهم جداً لصحة الرجل، وإذا اختل الزنك في غذاء الطفل؛ فإن ذلك يؤثر على مستوى قدرته، ومستوى الإخصاب عنده في سن النضج، كما أن قلة الزنك لدى الرجل الناضج تقلل لديه الدافع، والمنجنيز معدن مهم كذلك للإخصاب.

## (٤) اللحوم



اللحوم مادة غذائية غنية بالبروتين (الزلال) والأحماض الأمينية الأساسية، (Essential Fatty Acid)؛ فهي مهمة لحفظ الصحة عموماً.

## (٥) العسل



العسل تركيبة غذائية خاصة، من ضمنها مجموعة فيتامين B، سهلة الامتصاص، وهو بتركيبته الخاصة يزيد قدرة الرجل الجنسية، ويرفع من مستوى الإخصاب عنده، وسُمِّي «شهر العسل» بهذا الاسم؛ لأن العرسان في أوروبا كانوا قبل قرون عديدة يشربون العسل طوال الشهر الذي يسبق الزواج لأجل الإخصاب.

## (٦) النباتات



القرع العسلي: بالإضافة لفوائد بذور القرع العسلي في علاج

مشاكل البروستاتا وقيمتها الغذائية العالية؛ فإن تناول هذه البذور يزيد من نشاط الرجل الجنسي، فتناول هذه البذور يزيد من مستوى الهرمونات الجنسية (التستوستيرون)، وتؤخذ هذه البذور على صورتها الطبيعية دون تجهيز بعد إزالة القشور عنها بمقدار ٣ ملاعق كبيرة يومياً.

**القرع والخيار والشمام:** تؤخذ كميات متعددة من البذور وتقشر وتذق وتذاب في السكر، وتؤخذ ثلاث ملاعق كل يوم، ويعمل المستحلب من مقدار حفنة من البذور الطازجة تنزع عنها قشورها، وتذق لهرسها قليلاً، ثم يضاف إليها الماء الساخن بدرجة الغليان بنسبة فنجان واحد لكل ٢٠ جراماً من البذور، وبعد انتظار عدة دقائق يحلى بالسكر ويشرب ساخناً.

**بذر الكتان:** يستعمل مغلي بذر الكتان في تسكين الآلام الناتجة عن التهاب البروستاتا؛ وذلك بشرب فنجان أو فنجانين من مغلي بذر الكتان في اليوم بجرعات صغيرة.

**حبات القمح غير المنخولة** (غير منزوعة القشر) من أغنى المصادر بفيتامين (هـ) المعروف بتأثيره الجنسي كمثير للرغبة ومساعد في تكوين المنى وعلاج عقم الرجال، بالإضافة إلى فيتامين (ب١) المقوي للغدد التناسلية.

وإذا طبخ القمح باللبن والمكسرات والعسل؛ فإنه يصبح مقوياً للطاقة الجنسية.

**الجوز:** تستخدم صبغة قشرة الجوز الخضراء لمعالجة ضعف القدرة الجنسية عند الذكور، وتعمل الصبغة بإضافة ١٢٥ سم ٣ من الكحول المركز (٩٥%) إلى عشرين جراماً من قشر الجوز الأخضر في زجاجة محكمة السد، ووضع الزجاجة لمدة أسبوعين في الشمس مع خضها يومياً وتصفيتها وحفظها للاستعمال، ويعطى من الصبغة خمس نقط في المساء فقط على قطعة من السكر أو في فنجان صغير من الماء، ويستمر على ذلك لمدة بضعة شهور.

### (٧) الخضار



تأثير الخضار لا يكون مباشراً على القدرة الجنسية، بل تعطي الخضروات فاعليتها على المدى البعيد بحيث تجعل الصحة أفضل، لكن هناك بعض أنواع الخضار تعتبر أكثر تأثيراً وأكثر مباشرةً في فعلها، مثل: الزيتون، حيث إن فيه مادة كيميائية معينة تسمى بروموكريبتين Bromocriptine لها تأثير على مركز الإخصاب في دماغ الإنسان.

**نبات الخس:** يعتبر من أغنى المصادر الطبيعية بفيتامين (هـ) المضاد للعقم والخاص بالتناسل.

**كما أن الجرجير** من الخضروات ذات القيمة الغذائية العالية، لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف والفيتامينات المهمة مثل (ب، هـ، أ)، وعرفه العرب قديماً ووصفوه بأنه مغذٍ ومقوٍ جنسياً.

**الثوم:** يفيد الثوم في تقوية القدرة الجنسية.

**البصل:** أكل البصل مقوٍ معروف للطاقة الجنسية، وله تأثير هرموني ذكري يشبه الهرمون الطبيعي، لذا فإن أكله يزيد من المني.

وينصح بأن يؤخذ بصل أبيض (لون قشره أبيض كاللبن)، ويقطع قدر ما يستطيع الرجل أن يأكله، ثم يقلى في زيت الزيتون، ثم يضاف عليه سبع بيضات بلدي، ويذر عليه قليل من الملح، ثم يوضع على النار كالعجة ويؤكل.

يطبخ البصل واللفت في بيض وسمن، ويأكله الإنسان فإنه مفيد جداً لعلاج الضعف الجنسي.

البصل خصوصاً المضاف إليه الخل أو المطبوخ باللحم يزيد من الشهوة الجنسية ويعيدها إذا انقطعت.

**الجزر والكرفس:** عصير الجزر بالكرفس والعسل منشط جنسي، كذلك ينصح بأن تقطع عروش الجزر الخضراء، ثم تضرب في الخلاط مع ثلاث بيضات وملعقة عسل ويشرب.

**أكل رأسين من الكرفس وأوراق الكرفس:** إذا أكلت نيئة أو مع السلطة كل صباح لمدة أشهر كافية للقضاء على الضعف الجنسي.

**الخرشوف** (أرضى شوكي): إذا أكلت جذور الخرشوف مع العسل كانت منبهة عظيمة للقوة الجنسية.

خلط بذر الفجل المدقوق مع العسل، وتناول مقدار ملعقة صغيرة من المزيج مرتين يومياً، والمواظبة على ذلك كفيلة بزيادة القدرة الجنسية لمن يعاني من الضعف الجنسي، ويصنع هذا المزيج بالطريقة التالية:

- ١) يوضع العسل على نار هادئة حتى تظهر رغوته فتنزع عنه.
- ٢) ثم يؤخذ بزر الفجل بعد أن يدق ثم يوضع في العسل.
- ٣) يعاد المزيج ويوضع على نار هادئة من جديد حتى يعقد.
- ٤) يؤخذ منه الرجل ملعقة صغيرة في الصباح، وأخرى عند النوم؛ فهو مفيد جداً.

اكتشف العلماء بأكاديمية العلوم الأمريكية أن في البسلة مادة كيميائية تقتل الهرمونات عند المرأة، فتصاب بالعقم أو الضعف الجنسي، مما جعل الأطباء هناك ينصحون النساء بالإقلال من تناول البسلة.

### (٨) المكسرات

المكسرات غنية بالحديد والزنك والمغنيسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والفيتامين E بالإضافة إلى غناها بالأحماض الأمينية، وهذه المواد جيدة، وتقود إلى زيادة إنتاج الهرمونات عند الرجل والمرأة، ومن أشهر المكسرات نذكر: اللوز، الجوز، الكاجو.

**الحمص:** من الأغذية المعروفة منذ زمن بعيد لعلاج الضعف

الجنسي، ويمكن أن يؤكل أو أن ينقع من المساء إلى الصباح، ثم يشرب النقيع قدر كوب، ويمكن إضافة العسل إليه.

**حبة البركة:** تحتوي حبة البركة (الحبة السوداء) على هرمونات جنسية قوية ومنشطة ومخصبة.

خلط العسل ومدقوق حبة البركة السوداء، وتناول ملعقة كبيرة من الخليط كل يوم صباحاً على الريق، والمواظبة على ذلك.

يؤخذ مزيج من الحبة السوداء وزيت الزيتون واللبن الذكر.

أكل السمسم المقشور مفيد جداً في حالات الضعف الجنسي.

### (٩) المأكولات البحرية



تعتبر المأكولات البحرية -بكل أنواعها- ذات تأثير فعال على الطاقة الجنسية عند الرجل بصورة خاصة، ويرجع ذلك إلى كمية الزلال والحامض الأميني الذي يلعب دوراً مهماً في زيادة درجة الخصب (الإخصاب)، بالإضافة إلى مقدار المعادن والفيتامينات التي تحتويها البحريات، ويأتي «الكافيار»، وهو بيض سمك الحفش، في المرتبة الأولى على رأس لائحة المواد البحرية المقوية والمنشطة للجنس، ثم يأتي في الدرجة الثانية بعده «المحار» الغني بمادة الزلال (البروتين) العالية، ويأتي «الروبيان» ليحتل المرتبة الثالثة، في كونه محرضاً ومهيجاً جيداً وفعالاً إلا أن مشكلة الروبيان هي في زيادة الكولسترول فيه بطبيعة الحال، كل المأكولات البحرية جيدة وإن لم

تكن بأهمية وفاعلية الكافيار والمحار والروبيان.

بقي أن نقول: إنَّ خلطة الأسماك الصغيرة المخللة، والتي تعرف عند المصريين بـ «الفسيح» هي وجبة جيدة للرجل نظراً لكثافة الزلال فيها.

### (١٠) الفواكه

تحتوي الفواكه على نسبة كبيرة من الفيتامينات، أهمها وأشهرها: فيتامين A وفيتامين C وعنصر «البورون» القادرة على إعطاء الجسم صحة ونضارة لكن شهرة الفواكه جاءت لربطها بقصص وأساطير لا مجال لذكرها وأكثر فاكهة أو ثمرة لها مصداقية علمية بتأثيرها على الطاقة هي «التمر»؛ فالتمر غني بالفوسفور، ويحتوي على عنصر «البورون» بشكل كبير، وهو عنصر أكدت الدراسات فاعليته في علاج الكثير من الأمراض، وهو الغذاء المفضل لخلايا الدماغ والخلايا التناسلية، إلا أنَّ عنصر «البورون» يؤثر على الهرمون الذكري والأنثوي معاً، وإن كان تأثيره على هرمون الذكورة أكبر، وإنَّ تناول التمر مفيد للمصابين بالإنهاك الجنسي، ويقلل الإصابة بالضعف الجنسي، ويجعل الدافع العاطفي أقوى وخصوصاً التمر البرحي.

وهناك أنواع أخرى الفاكهة تنشط الرغبة الجنسية: يُقال أن كل أنواع الفاكهة التي تبدأ بحرف P باللغة الإنجليزية تثير الرغبة الجنسية سواء عند الرجل أو المرأة.

من هذه الأنواع:

\* Peaches الخوخ

\* Plums البرقوق

\* Pears الكمثرى

\* Pineapple الأناناس

\* Papayas البابان

\* Persimmons الكاكي

\* Bananas الموز

كما يوجد أيضاً المانجو/ الفراولة/ التين الطازج.

والتوت: ورق التوت يزيد من وزن الحويصلة المنوية، مما يعني أن له تأثيراً هرمونياً ذكرياً.

والتفاح: شراب التفاح الخالي من الكحول يعالج الضعف الجنسي.

(١١) زيوت



جوز الطيب: زيت جوز الطيب منه جنسي قوي، ولكن يحذر من إدمانه حتى لا يعتمد عليه الجسم كليةً، مما قد يؤدي إلى ضعف دائم.

المسك: يستعمل المسك لتنشيط القوى الحيوية والتناسلية.

العود: زيت العود مهيج جنسي، خاصةً إذا مزج بزيت الكهرمان.

زيت بذور البقدونس يستعمل في حالات الضعف الجنسي.  
الإكثار من تناول الخل يضعف من القوة الجنسية.

### (١٢) مشروبات



شراب الحلبة: لها مفعولاً مثيراً للرغبة، سواء عند الرجل أو المرأة، ويُصح الرجال الذين يعانون من مشاكل نسبية بصفة عامة بتناول الحلبة، فيحتوي نبات الحلبة على زيت غني بفيتامين A ومواد أخرى تعمل كمنشطات جنسية مثل مادة (Trimethylamine) تريميثيلامين، وقد وجد أن هذه المادة وغيرها لها مفعول الهرمونات الجنسية في ضفادع التجارب.

وأفضل طريقة لتناول الحلبة كالاتي: املاً ملعقتين من بذور الحلبة، وانقعهما في كوب من الماء المغلي لمدة خمس دقائق، ثم أضف لهذا الشراب ملعقة عسل نحل أو قليلاً من عصير الليمون، وينبغي تناول مشروب الحلبة يومياً، وبصفة منتظمة ليظهر مفعوله كمنشط جنسي.

شرب الشاي المحلى بالعسل مفيد لتقوية الطاقة الجنسية.

لبن النوق: يشرب لبن النوق المحلى بالعسل؛ فإنه غاية في القوة.  
الكاكاو: يضاف مسحوق الكاكاو إلى الماء الغلي مع الحليب

ويشرب كغذاء مقو ومنشط.

مزيج التمر والحليب والقرفة يزيد من القوة الجنسية.

النعناع مثير للقبالية الجنسية: يتم تحضير مستحلب النعناع بإضافة ١٥ جم من أوراق النعناع إلى فنجان ماء.

أكل اليانسون أو شربة يعمل على زيادة القدرة الجنسية.

مغلي ورق السمسم مع بذر الكتان شرباً.

عصير الجزر مع البيض البلدي يشرب منه كوب يومياً؛ فإنه مقو

ومنشط.

القرنفل يشرب منه ملعقتين على الريق مدقوقاً ومضافاً إلى

الحليب.

### (١٣) الأعشاب والأشجار



أبرز الحشائش والنباتات العشبية المساعدة على تقوية وتنشيط المقدرة الجنسية هي الفاغرة الأمريكية هي شجرة صغيرة شوكية تنمو في كندا، وتستخدم أساساً في تحدير الآلام البدنية، وخصوصاً آلام الأسنان، لكنها تستعمل كذلك لمعالجة بعض حالات العجز الجنسي.

**الجنسينغ** نبات صيني عرف شهرة كبيرة بوصفه النبات الأساسي الذي يمرض الطاقة الشهوانية، وقد كذب ذلك بعض العلماء، ولكن من الواضح أن له تأثيراً جيداً على الصحة عموماً.

**الكورانا:** شجرة موجودة في غابات الأمازون الممطرة، وثمرتها الشجرة مصدر يعيد للطاقة حيويتها حسب تجربة سكان المنطقة.

**أوراق الداميانا (damiana leaves):** هذه الأوراق تحقق للرجل الثبات النفسي، ثم الثبات الجنسي، ويوصف هذا النبات بصفة عامة كغذاء مقو للجهاز العصبي، وقد قامت بعض شركات الدواء العالمية بإنتاج مستحضر من أوراق هذا النبات، وللإستفادة من هذه الأوراق نقوم بأخذ ملعقة كبيرة من مسحوقها، وإضافته إلى كوب من الماء المغلي، وتُنقع به لمدة عشر دقائق، ثم يُقَلَّب المنقوع، ويصنّف ويُشرب قبل الإفطار يومياً.

**القصعين:** نبات يمكن زراعته في أية حديقة أو داخل المنزل ويشبه «المرمية»، تستخدم أوراقه ودهنه وبذوره، واستخدامه المباشر يتعلق بعلاج مشاكل القدرة الجنسية عند الرجل، وهو منتشر بكثرة بين الأمريكيين، وعند معظم سكان العالم.

الجذر الأحادي الكاذب موطن هذه الشجرة الموسمية في المناطق الرطبة في أمريكا، وهي لا تستعمل وحدها، ولكن مع مجموعة أخرى من الأعشاب كوصفة شاملة لمشاكل العنة والعقم.

**الكولا:** موطن هذه الشجرة الكبيرة التي تنمو فيها مكسرات الكولا، التي تستخدم استخدامات عديدة، هو غرب أفريقيا، وبذور هذه الشجرة منشطة فعالة للأعصاب عموماً، وبالتالي يؤدي تأثيرها إلى فوائد تتعلق بمشكلة العنة والعجز الجنسي.

**لسان الغزال:** نبات متسلق يعيش في جنوب أمريكا، يتم استعمال أوراقه فقط اشتهر الهنود الحمر في أمريكا باستخدامه من أجل إثارة وتحريض الرغبة الجنسية.

**الداميانا:** شجيرة تزرع في الجنوب الأمريكي والمكسيك، تستخدم أوراقها وسيقانها للحوية العامة، وخصوصاً لدى الرجال المتقدمين في السن.

**الصفصافة اللحائية السوداء:** هي أحد أنواع شجر «الويلو» الموجودة في أمريكا، لها فاعلية كبيرة في زيادة الرغبة والمقدرة التناسلية الجنسية عند الرجل.

**الفصفاة:** نبات فطري ينمو لوحده في الطبيعة، خصوصاً في أوروبا، تستخدم أوراقه وسيقانه، ويعتبر غنياً بالأنزيمات التي تحرض على إعطاء تغذية جيدة في الدم، وبه نزعة بناء خلايا، وهذا بالطبع يفيد في إحداث صحة الدم، ومساعدة مسألة الضعف (العجز) الجنسي.

**المريقة:** هي نوع من الأعشاب الموجودة على شكل شجيرة تزرع في أمريكا بالذات، أشهر فوائد هذا النبات تنظيم عمل الدورة الدموية، وله تأثير إيجابي على الجهاز الدموي بشكل عام؛ فهو معالج مفيد للضعف الجنسي، اعتماداً على مسألة تنشيط فاعلية الدورة الدموية.

**الزنبقة الأمريكية البيضاء:** موجودة في الطبيعة وبدون زراعة،

خاصة في أمريكا، تستعمل جذورها وأوراقها معقمة ومهدئة لتهيجات البروستات، وكما نعلم فإن أحد أسباب مشاكل العجز الجنسي لدى الرجل في العمر المتقدم هي أمراض البروستاتا.

**سيده النوم:** هذه النبتة ذات الورود الكبيرة الشبيهة بالأوركيد، تنمو في أوروبا وأمريكا، وأحد أسمائها المعروف به هو «جذر الأعصاب»، وذلك لفاعليتها في إزالة التوتر والخوف العميقين، واللذين يعتبران عاملاً أساسياً وحاسماً في إحداث الضعف الجنسي.

**اللحاء البيروني:** هذه الشجرة دائمة الاخضرار، ويستخدم منها اللحاء فقط، تنمو في جاوا والهند، ولها استعمالات كثيرة، ومنها أنها تستخدم كعلاج مساند لعلاج آخر بهدف مداواة انعدام الرغبة والعجز الجنسي.

**أزيرون الحدائق:** نبتة برية موجودة بكثرة في إيران، تستخدم منها برعم الوردة قبل التفتح أو أوراق الورد بعد التفتح، وهذه النبتة تحتوي على هرمون عال، يتم استعمال مستحلب الأزهار منها لعلاج مشاكل الضعف الجنسي.

### (١٤) وصفات مقوية



السورنجان معجوناً بالعلسل يؤخذ كالمربي ملعقة صغيرة بعد الإفطار.

السورنجان خميرة العطار قدر فنجان- مطحونة- مع ٢ ملعقة كبيرة من الزنجبيل وملعقة كبيرة من الفلفل الأسود و ٢ ملعقة كبيرة من الخولنجان، ويخلط جميعاً ويعبأ وتؤخذ قدر ملعقة صغيرة تنقع في اللبن من المساء للمساء، ثم تحلى بملعقة عسل، ويضاف عليها ثلاث بيضات بلدي، ويشرب ذلك؛ فإنه من المقويات.

طلع النخيل مع عسل النحل.

الخولنجان مسحوقاً، ويضاف إلى لبن أو حليب، ويشرب على الريق.

الزنجبيل والفلفل الأسود والقرنفل والمستكة وبذر الفجل يطحن منهم أجزاء متساوية، وتغمر مع عسل أبيض، وتوضع على النار حتى تنضج، يؤخذ منه ملعقة صغيرة.

(٢-٦) ملعقة من الحليب البودرة + مقدار مناسب من الماء (حسب الإرشادات الخاصة بنوع الحليب) +  $\frac{1}{4}$  ملعقة كبيرة من الزنجبيل +  $\frac{1}{8}$  ملعقة كبيرة من القرفة + ٤ ملاعق كبيرة من عسل النحل + قليل من عصير الليمون + ثمرة واحدة من أي نوع من الفاكهة.. ضع هذه المكونات في الخلاط واخلطها ببعضها لبضع ثوان قبل شربه.

### (١٥) الحشرات



يأتي «الجراد» كأول حشرة ذات سمعة طيبة في إعطاء المقدرة

الجنسية والطاقة والحيوية، نظراً لغناه بالبروتين، وقرود بعض الحيوانات التي تطحن وتلتهم كما في أفريقيا، أو تعجن وتخبز كما في اليابان، لها تأثير جيد على تنشيط الطاقة.

أما أشهر حشرة حازت على سمعة مهمة في هذا المجال؛ فهي «الذبابة الأسبانية» رغم ذلك أدت إلى موت الكثيرين.

### (١٦) الرياضة



الرياضة مثيرة للجنس؛ فهي تحمي الجسم، وتجعل الإنسان أكثر قوةً ومرونةً، وأكثر رشاقةً، وتخلصه من الاكتئاب إذا تفرز أثناء التمارين الرياضية هرمونات الأندورفين، وهي محسنة للمزاج.



## المراجع

- ١- الإمام النووي (١٩٩٤)، رياض الصالحين، تحقيق: عبد الله محمد الدرويش، دار البيارق، بيروت.
- ٢- ابن القيم، الطب النبوي، تحقيق: خالد بن محمد بن عثمان، مكتبة الصفا، القاهرة.
- ٣- جاني حداد، الصحة الجنسية والشباب الجامعي «دراسة لرؤية مسيحية عن المفاهيم والأخلاق الجنسية في حياة الشباب الجامعي»، مركز الرجاء الحي الطبي - حلب.
- ٤- جيمس دبسون (١٩٩٦)، الحب والحسم دراسة لدوافع الخيانة الزوجية، ترجمة: بهيج يوسف، دار الثقافة، ط ١.
- ٥- سيرل بيبي (١٩٥٢) التربية الجنسية، ترجمة: محمد رفعت ونجيب اسكندر، دار المعارف، القاهرة، ط ٢.
- ٦- علي إسماعيل (٢٠٠٧)، مقدمة في الطب النفسي، مكتبة العباسية، ط ١، القاهرة.
- ٧- علي إسماعيل (٢٠٠٧)، مقدمة في فسيولوجيا النفس، مكتبة العباسية، ط ١، القاهرة.
- ٨- فان دفلد (١٩٩٨)، الزواج المثالي، ترجمة: محمد فتحي، مكتبة الخانجي، القاهرة، ط ١١.

- ٩- محمد المهدي، (٢٠٠٧)، فن السعادة الزوجية، مكتبة الأنجلو المصرية، ط١، القاهرة.
- ١٠- محمد المهدي (٢٠٠٥)، المخدرات والجنس، أريج للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١١- محمود حمودة (٢٠٠٦)، أمراض النفس، ط٢.
- ١٢- نبيل مصباح قليلات (١٩٩٢)، حياتنا الجنسية والعوامل المؤثرة في نموها، الدار العربية للعلوم، بيروت.

\*\*\*

### المؤلف في سطور

- مدرس للطب النفسي والأعصاب بطب الأزهر، استشاري تدريب وتنمية.
- درجة الدكتوراه في الطب النفسي ٢٠٠٥م.
- لديه العديد من الخبرات في مجال التدريب والتنمية البشرية، وخاصة في التواصل الإنساني، النوع الاجتماعي، أطفال الشوارع، والأيتام، حقوق الإنسان، والعنف ضد المرأة والطفل.
- عمل مع العديد من الهيئات الدولية والمحلية.
- لديه اهتمام خاص بالمرأة والطفل، حيث قام بعمل ثلاث دراسات في هذين المجالين حتى الآن.
- صدر له كتاب «العنف الأسري» الأسباب والعلاج، مكتبة الأنجلو المصرية.
- كتاب «مقدمة في الطب النفسي»، مقدمة في فسيولوجيا النفس.
- صدر له بالاشتراك مع آخرين كتاب «حقوق الطفل في الإسلام» (اليونيسيف)، «يوميات مراهق» (الهيئة الإنجيلية).
- تحت الطبع كتاب «علاج الوسواس القهري وأنت في المنزل»، «حقوق المرأة في الأديان»، «القاتل الخفي»، «اضطرابات القلق»، «الرهاب الاجتماعي»، «اضطراب الملح».
- صدر له العديد من الأدلة التدريبية في المجالات المختلفة.