

## خاتمة..

### ونظرة على المستقبل

بعد هذه الرحلة مع القلق الذي يعتبر أحد هموم إنسان العصر الحالي ، أعتقد أنك - عزيزي القارئ - قد أحطت مع هذا الكتاب بجوانب كثيرة حول هذا الموضوع رغم أنني حرصت في كل فصوله على الإبتعاد عن ذكر التفاصيل المملة والحقائق العلمية الجافة التي عادة ما تصوغها كتب علم النفس والطب النفسي بأسلوب يصعب متابعته بالنسبة للقارئ العادي ، والمتخصص أحياناً ، لكن مع ذلك يبدو أن موضوع القلق - وهو إحدى سمات العصر - أكبر من أن يحيط به كتاب في هذا الحجم .

فالحضارة الحديثة بكل معطياتها لم ينل منها إنسان اليوم سوى المزيد من الإضطراب بعد أن فقد سكينه النفس ، لكن الموقف بصفة عامة لا يدعو إلى التشاؤم ، فهناك دائماً المخرج والوسيلة لمقاومة القلق والتغلب عليه .

وإذا ألقينا نظرة على عالم اليوم نجد أنه يموج بالصراعات والمشكلات على مستوى الجماعات والدول والأفراد ، والغالبية العظمى من هذه الإضطرابات وما يتسبب عنها من مآسي هي من صنع الإنسان نفسه ، والتساؤل الآن هل تمضي الأمور في المستقبل على هذا النحو فتستمر معاناة الإنسان وتزايد ؟ أم يكون بوسع الإنسان أن يضع حداً لذلك ويتغلب على أسباب معاناته التي هي غالباً من صنع يده ؟

إن الأيام المقبلة في حياة البشرية يمكن أن تشهد المزيد من التعقيد والمعاناة والقلق والإضطراب للأجيال القادمة ، ويمكن - من ناحية أخرى - أن تشهد عودة الإستقرار والرفاهية والطمأنينة إلى حياة الناس من أفراد ومجتمعات مشرق الشمس حينئذ على عالم يتمتع بالسلام النفسي ، ويتجه إلى تحقيق التقدم والإزدهار الحقيقي لكل أفراد البشرية ، وهذا ما نتمناه ونرجوه ، والله الموفق والمستعان.

ثم بحمد الله،،،،

## المؤلف



د لطفى عبد العزيز الشربيني

- ولد في مصر عام ١٩٥١.
- حصل علي بكالوريوس الطب والجراحة من كلية الطب قصر العيني بمرتبة الشرف عام ١٩٧٤.
- حصل علي ماجستير الدراسات العليا في الأمراض العصبية والطب النفسي ودراسات متقدمة من جامعة لندن.
- دبلوم وشهادة التخصص في العلاج النفسي من المملكة المتحدة.
- دكتوراه في العلوم النفسية من جامعة كولومبيا الأمريكية.
- له خبرة واسعة في العمل في مجال الطب النفسي في مصر والدول العربية وبريطانيا، وخبير في مجال مكافحة التدخين والإدمان.
- عضو الجمعيات المحلية والعالمية في مجال الطب النفسي والصحة النفسية ومكافحة التدخين والإدمان، والزمالة العالمية في الجمعية الأمريكية للطب النفسي *APA International Fellowship*، وأكاديمية نيويورك للعلوم وتم وضع اسمه وتاريخه العلمي في موسوعات الشخصيات العالمية.

شارك في المؤتمرات والندوات الإقليمية والعالمية في الطب النفسي وفي مجال التدخين والإدمان وله مساهمة بالأبحاث العلمية المنشورة والمقالات الصحفية في هذه المجالات .

له عديد من المؤلفات ( مرفق قائمة بالكتب التي صدرت للمؤلف ) بالإضافة إلى المقالات الصحفية، وإنتاج شرائط الكاسيت لعلاج المشكلات النفسية للمرة الأولى باللغة العربية ، والبامج التلفزيونية والاناغية، والمادة العلمية والثقافية على مواقع الانترنت.

جائزة مؤسسة " الأهرام " للمؤلفين المتميزين عام ١٩٩٧

جائزة الدولة في تبسيط العلوم الطبية والنفسية عام ١٩٩٦. وللمرة الثانية في عام ٢٠٠١.

جائزة الطب النفسي باسم ا د عمر شاهين من اكااديمية البحث العلمي والتكنولوجيا عام ٢٠٠٧-٢٠٠٨

جائزة الدكتور عادل صادق للتميز المهني في الطب النفسي عام ٢٠٠٩.

جائزة الشبكة العربية للعلوم النفسية ( د محمد النابلسي ) عام ٢٠١١

الإشراف وإدارة موقع الثقافة والخدمات النفسية: "الدكتور النفساني"

[www.alnafsany.com](http://www.alnafsany.com)

## قائمة مؤلفات الدكتور / لطفي الشربيني

### استشاري الطب النفسي

١. الاكتئاب النفسي..مرض العصر-المركز العربي-الإسكندرية-١٩٩١.
٢. التدخين : المشكلة والحل - دار الدعوة - الإسكندرية - ١٩٩٢ .
٣. الأمراض النفسية في سؤال وجواب-دار النهضة-بيروت-١٩٩٥.
٤. مرض الصرع..الأسباب والعلاج-دار النهضة-بيروت-١٩٩٥.
٥. من العيادة النفسية - دار النهضة - بيروت - ١٩٩٥
٦. أسرار الشيخوخة - دار النهضة - بيروت - ١٩٩٥ .
٧. القلق: المشكلة والحل - دار النهضة - بيروت - ١٩٩٥ .
٨. كيف تتغلب على القلق (الطبعة الثانية) - المركز العلمي - الإسكندرية.
٩. وداعاً أيتها الشيخوخة: دليل المسنين-المركز العلمي-الإسكندرية-١٩٩٦.
١٠. الدليل الموجز في الطب النفسي-جامعة الدول العربية-الكويت-١٩٩٥.
١١. تشخيص وعلاج الصرع - المركز العلمي - الإسكندرية - ١٩٩٨.
١٢. مشكلات التدخين - المركز العلمي - الإسكندرية - ١٩٩٨ .
١٣. مشكلة التدخين والحل (الطبعة الثانية) - دار النهضة - بيروت - ١٩٩٩.
١٤. اسألوا الدكتور النفساني - دار النهضة - بيروت - ١٩٩٩.
١٥. الأمراض النفسية: حقائق ومعلومات-دار الشعب-القاهرة-١٩٩٩.
١٦. مجموعة شرائط الكاسيت العلاجية: كيف تقوى ذاكرتك ، وكيف تتغلب علي القلق ، كيف تتوقف عن التدخين - إنتاج النظائر - الكويت - ١٩٩٤ .

١٧. الطب النفسي والقانون - المكتب العلمي للنشر والتوزيع - الإسكندرية -

١٩٩٩

١٨. الطب النفسي والقانون - ( الطبعة الثانية ) - دار النهضة - بيروت - ٢٠٠١.

١٩. النوم والصحة - جامعة الدول العربية - مركز الوثائق الصحية - الكويت - ٢٠٠٠.

٢٠. مشكلات النوم: الأسباب والعلاج - دار الشعب - القاهرة - ٢٠٠٠.

٢١. موسوعة شرح المصطلحات النفسية ( باللغة العربية والإنجليزية ) -

دار النهضة العربية - بيروت - ٢٠٠١

٢٢. الاكتئاب: المرض والعلاج - منشأة المعارف - الإسكندرية ٢٠٠١.

٢٣. الاكتئاب : الأسباب والمرض والعلاج - الطبعة الثانية - دار النهضة -

بيروت - ٢٠٠١

٢٤. الاكتئاب : أخطر أمراض العصر - دار الشعب - القاهرة - ٢٠٠١

٢٥. معجم مصطلحات الطب النفسي *Dictionary of Psychiatry* - مركز

تعريب العلوم الصحية - جامعة الدول العربية - الكويت - ٢٠٠٢

٢٦. أساسيات طب الأعصاب *Essentials of Neurology* ( مترجم ) مركز

تعريب العلوم الصحية - جامعة الدول العربية - الكويت - ٢٠٠٢

٢٧. الطب النفسي ومشكلات الحياة - دار النهضة - بيروت - ٢٠٠٣

٢٨. التوحد ( أوتيزم ) دليل لفهم المشكلة والتعامل مع الحالات - دار نيوهورايزون -

الإسكندرية ٢٠٠٣

٢٩. الطب النفسي وهموم الناس منشأة المعارف - الإسكندرية - ٢٠٠٣

٣٠. أنت تسأل وطبيبك النفسي يجيب = منشأة المعارف = الإسكندرية ٢٠٠٥.

٣١. مرض الزهايمر- منشأة المعارف- الاسكندرية- ٢٠٠٦.
٣٢. النوبات الكبرى- منشأة المعارف- الاسكندرية ٢٠٠٧.
٣٣. الزهايمر: المرض.. والمريض - دار النهضة- بيروت ٢٠٠٧.
٣٤. عصر القلق: الاسباب والعلاج- منشأة المعارف - الاسكندرية ٢٠٠٧.
٣٥. الصرع: المرض والعلاج - مركز تعريب العلوم الصحية - الكويت ٢٠٠٨.
٣٦. لاشارات النفسية في القرآن الكريم - منشأة المعارف- الاسكندرية ٢٠٠٨  
(الطبعة الاولى)- وصدرت الطبعة الثانية معدلة عن دار النهضة- بيروت- ٢٠٠٩.
٣٧. الطب النفسي عند الاطفال ( مترجم ) - مركز تعريب العلوم الصحية- الكويت- ٢٠٠٨.
٣٨. الجنس وحياتنا النفسية - دار النهضة - بيروت - ٢٠١٠.
٣٩. المرجع الشامل في علاج القلق - دار النهضة - بيروت - ٢٠١٠.
٤٠. الدليل الى فهم وعلاج الاكتئاب - منشأة المعارف - الاسكندرية - ٢٠١٠.
٤١. الشباب والثقافة الجنسية - مركز تعريب العلوم الصحية - الكويت - سلسلة الثقافة الصحية - ٢٠١١.
٤٢. السياسة الاجتماعية للممرضات والمهن الطبية المساعدة ( ترجمة ) - مركز تعريب العلوم الصحية - الكويت - سلسلة المناهج الطبية - ٢٠١١.
٤٣. يوميات الثورة والصحة النفسية - اصدار وتوزيع المؤلف - الاسكندرية - ٢٠١٢.
٤٤. الجنون في الطب والحياة - منشأة المعارف - الاسكندرية - ٢٠١٣.
٤٥. الزهايمر.. ومشكلات الشيخوخة - كتاب الشعب الطبي - دار الشعب - القاهرة - ٢٠١٣.

## د. لطفي عبد العزيز الشرييني

العنوان :

- ١٧ ميدان سعد زغلول - محطة الرمل - الإسكندرية ( عيادة ).

تليفون أرضي :

- ٤٨٧٧٦٥٥ .

ت محمول:

- ٠١٢٢٣٤٧٠٩١٠ .

البريد الإلكتروني :

- *E mail : [lotfyaa@yahoo.com](mailto:lotfyaa@yahoo.com)*

الموقع:

- [www.alnafsanany.com](http://www.alnafsanany.com) الدكتور النفساني

عزيزي القارئ- بعد أن تفرغ من قراءة هذا الكتاب

## الدليل إلى فهم وعلاج القلق

فإنني أرحب بأي استفسار أو سؤال خاص بما جاء فيه.

حقوق الطبع والنشر محفوظة