

العلاج النفسي المُرَكز علي التراحم

أ.د / سامية "محمد صابر" محمد عبد النبي
 أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة كلية التربية جامعة بنها جمهورية مصر العربية
 أ.م.د/ نهلة فرج علي الشافعي
 أستاذ الصحة النفسية المساعد كلية التربية جامعة المنيا جمهورية مصر العربية
 • **المسخلص:**

تتناول الورقة البحثية نبذة مختصرة عن العلاج المرتكز علي التراحم ، باعتباره أحد طرق العلاج النفسي الحديث ، والتابعة للموجة الثالثة، مع عرض لنتائج بعض البحوث العربية وهي قليلة - في حد علم الباحثين - والأجنبية التي استخدمت هذا العلاج بمفرده ، أو مقترناً وتكميلياً مع علاجات نفسية أخرى ، وتبين فعاليته مع عديد من المشكلات والاضطرابات النفسية والعقلية، ومع عينات وأعمار مختلفة، من العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة . وفي ضوء ذلك هدفت هذه الورقة البحثية إلى دعوة الباحثين خاصة في البيئة العربية؛ لإجراء المزيد من البحوث وإعداد البرامج الإرشادية والعلاجية باستخدام العلاج المرتكز علي التراحم؛ للتحقق من فعاليته في العلاج النفسي للاضطرابات النفسية المختلفة، وإمكانية الاعتماد عليه بمفرده في العلاج النفسي أو استخدامه مقترناً مع علاجات نفسية أخرى ، وكذلك إجراء أبحاث مستقبلية حول التأثيرات طويلة المدى لهذا العلاج.

الكلمات المفتاحية: العلاج النفسي المرتكز علي التراحم .

Compassion Focused Psychotherapy

Samia 'Mohammed Saber' Mohammed Abdel Nabi & Nahla Farg Ali Al-Shafey

Abstract:

In this research paper, The research paper deals with a brief overview of empathy-based therapy, as one of the modern methods of psychological treatment, belonging to the third wave, with a presentation of the results of some Arab research, which is few - to the best of the two researchers' knowledge - and foreign research that has used this treatment, alone, or combined and complementary with psychological treatments. Others, and its effectiveness has been shown with many psychological and mental problems and disorders, and with different samples and ages, from ordinary people to people with special needs. In light of this, this research paper aimed to invite researchers, especially in the Arab environment; To conduct further research and prepare counseling and therapeutic programs using empathy-based therapy; To verify its effectiveness in the psychological treatment of various psychological disorders, and the possibility of relying on it alone in psychotherapy or using it in conjunction with other psychological treatments, as well as conducting future research on the long-term effects of this treatment.

Keywords: Compassion Focused Therapy .

• **مقدمة:**

يعتبر العلاج المرتكز علي التراحم (CFT) جزءاً من "الموجة الثالثة" من العلاجات المعرفية والسلوكية، والتي تركز على اليقظة العقلية والقبول

وما وراء المعرفة. والعواطف والقيم والأهداف. وهو نهج تكاملي وتطوري وسياقي ونفسي اجتماعي للعلاج، وقد تم تطويره في عام ٢٠٠٠ من قبل عالم النفس بول جيلبرت Paul Gilbert. والذي أشار إلى أن للتراحم له ثلاثة صور: التراحم تجاه أنفسنا (التراحم الذاتي)، والتراحم تجاه الآخرين، والتراحم التي نتلقاه من الآخرين لأنفسنا.

وبتركيز الانتباه على التراحم مع الذات، وجد أنه قد حظى باهتمام متزايد على مدى العقد الماضي، وقد اكتسب هذا المفهوم أهمية كبيرة في علم النفس المرضي، نظراً لأنه طريقة صحية للتفكير في المواقف المؤلمة، كما يمكن من خلاله استهداف العمليات بشكل مباشر، وقد تم الترويج لهذا المفهوم في التدخلات العلاجية المختلفة وخاصة العلاج المرتكز على التراحم (Chawala , 2023, 17; Sauer, 2023, 16).

فتظهر الفروق الفردية في التراحم مع الذات بشكل واضح؛ نتيجة لتجارب الدفء والأمان من الوالدين في مرحلة الطفولة المبكرة، حيث إنهم يؤثرون على التطور الإيجابي لنظام التهذئة لدي الأطفال؛ مما يقلل من مشاعر الضيق المرتبطة بالتهديد وزيادة السلوك الاجتماعي السوي. ولكن عندما يتلقى الأطفال تهديداً أكثر من الراحة من والديهم؛ فإنهم غالباً ما يطورون أنماط قلقية ومتجنبية في التعامل مع الآخرين ويجدون صعوبة في تهذئة أنفسهم. ومن ثم فلتاريخ الرفض الأبوي والحماية المفرطة دوراً مؤثراً على انخفاض التراحم الذاتي لدى الأبناء. كما أن للانخراط في التراحم مع الذات فوائد للصحة النفسية والعقلية الإيجابية. فقد ثبت أن التغيرات الإيجابية العفوية في التراحم مع الذات مع مرور الوقت، يرتبط بزيادة حالات الانتماء الاجتماعي، وانخفاض حالات الاكتئاب والقلق والنقد الذاتي ولوم الذات واجترار الأفكار وقمعها، كما يرتبط أيضاً بانخفاض الاستجابات النفسية الحيوية السلبية، والتي ترتبط بالتوتر والقلق، إضافة إلى الحماية من تأثيرات التجارب الضاغطة مثل الرفض والسلبية، والتقييمات الخارجية، وكذلك للتعاطف مع الذات بعد وقوع الحدث الصادم دوراً مهماً في توفير الراحة من الحالات الانفعالية السلبية، ويزيد من معالجة المشاعر Ellem, (2023, 29 -30).

وللتراحم مع الذات أيضاً موقفاً إيجابياً تجاه الذات عندما تسوء الأمور، فهو عنصر وقائي لتعزيز القدرة على التكيف، وكذلك هو مؤشر ومنبئ لسلوكيات التواصل الجيد كما يرتبط بجودة التفاعلات الاجتماعية والرضا عن الحياة، وكذلك يساعد في تلبية احتياجات الفرد.

وباستخدام التراحم مع الذات في العلاج النفسي من خلال ما يعرف بالعلاج المرتكز على التراحم؛ فإن ذلك جاء هدفاً إلى مساعدة العملاء على تنمية عقلية رحيمة وجلب التعاطف والاعتناء بأنفسهم في لحظات المعاناة الإنسانية، وكذلك مساعدة الأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية معقدة، خاصة تلك التي تنطوي على مستويات مرتفعة من الخجل والعدائية تجاه الذات ونقدها، وكذلك من يجدون صعوبة في توليد الدفء الذاتي، الذي يمكن أن يعوق التعافي من عديد من الاضطرابات النفسية، وبذلك فهو يعمل على تحسين الحالة وتخفيف الأعراض من خلال زيادة التراحم مع الذات.

وكذلك تم استخدام العلاج المرتكز على التراحم مع مجموعة من الاضطرابات النفسية، بما في ذلك اضطرابات الأكل، والصدمات النفسية، واضطرابات الشخصية، والاضطراب ثنائي القطب، والقلق، والاكتئاب. كما أنه يمكنه مساعدة المصابين بالذهان على تطوير حالة ذهنية أكثر توازناً وحكمة وقوة؛ للوصول إلى مرحلة الازدهار، وأن تكون الحياة ذات معنى (Darabi et al., 2023; Kirby & Petrocchi, 2023; Kleiman, 2023; Maner et al., 2023;

Martins & Maynar,2023; Millard et al., 2023; Riebel et al., 2023; Steindl et al., (2023; Vidal & Soldevilla, 2023).

هذا، وقد جاء العلاج النفسي المرتكز على التراحم مقترناً في بعض الحالات مع اليقظة العقلية فيما يعرف بعلاج اليقظة العقلية القائم على التراحم Mindfulness-based compassion-therapy ، ففي هذا الصدد أشار (Žvelc and Žvelc (2024) في كتابهما الحديث أن المعالجون النفسيون يشهدون الجانب المظلم من التجربة الإنسانية، فهم يواجهون صدمة عملائهم ، ويمتصون الضائقة الانفعالية والفسولوجية خلال جلسات العلاج النفسي، وفي كثير من الأحيان لا يمكنهم تنظيم هذه الصدمات. وإن أحد الأهداف المهمة للإشراف التكاملية الموجه نحو اليقظة العقلية والتراحم (MCIS)، هو تحويل هذه الحالات غير المنظمة إلي حالات ذهنية متوازنة، ذات مشاعر وفسولوجيا منظمة ، ويوضح الكتاب كيف يمكن أن يساعد الإشراف التكاملية الموجه نحو اليقظة العقلية والتراحم علي تحويل القلق والضيق والحزن المرتبط بعمل المعالج إلي الكرامة والتراحم والحب والقوة، وهذا التحول من الأعباء، وعملية النقل المضاد تحدث بمساعدة اليقظة العقلية والتراحم تجاه الذات، وفي جلسات الإشراف التكاملية الموجه نحو اليقظة العقلية والتراحم ، يقوم "المشرف" أو "المعالج أو "المُرشد" بتعزيز اليقظة العقلية والتراحم الذاتي لدي الفرد الخاضع للإشراف "المسترشد"؛ مما يساعد علي تغيير التجربة الداخلية لهذا المسترشد، كما يولي الإشراف التكاملية اهتماماً لإدراك الجسم الواعي وتنظيم استثارته الفسيولوجية لدي كلا من المشرف والخاضع للإشراف، وكذلك ينظر إلي الإشراف التكاملية علي أنها عمليات إشراف مستخدمة ضمن علاقة إشرافية متناغمة بين القائم بالعلاج والمريض.

وقد استخدم ذلك النمط العلاجي الحديث والذي يركز على اقتران التراحم مع الذات واليقظة العقلية في تحسين بعض الجوانب النفسية، مثل: نوعية النوم والرضا عن الحياة، كما في دراسة (Goudarzv - Chegini et al. (2023)

وفي ضوء ما سبق، يمكن القول أن العلاج المرتكز على التراحم، هو أحد الطرق العلاجية الحديثة نسبياً، والتي تعتمد على دمج تقنيات العلاج السلوكي المعرفي مع مفاهيم كل من علم النفس التطوري وعلم النفس الاجتماعي وعلم نفس النمو، مركزاً على تدريب العقل على التراحم للمساعدة على التطور والعمل في ضوء تجارب من الدفاء الداخلي والأمان والراحة، وذلك لتعديل الأنماط المضطربة في الإدراك والعاطفة خاصة تلك المتعلقة بالغضب والخزي ونقد الذات، والتعامل مع الصعوبات والمشكلات التي قد يواجهها العملاء بأساليب رحيمة، مع تزويدهم بأدوات فعالة تساعدهم على العمل في ظل الظروف والمشاعر الصعبة التي يخبرونها، وفيما يلي سنعرض نتائج بعض الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت العلاج المرتكز على التراحم مع بعض المشكلات والاضطرابات النفسية والعقلية، وذلك علي عينات وأعمار مختلفة من العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة.

• دراسات سابقة :

من خلال المراجعة المسحية للدراسات السابقة حول العلاج المرتكز على التعاطف ، اتضح ندرة الدراسات العربية- في حدود اطلاع الباحثين - حول هذا العلاج ، وفيما يلي عرض لنتائج بعض الدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة، وفقاً للترتيب الزمني من الأقدم إلي الأحدث:

أوضحت نتائج دراسة مصطفى (٢٠٢٠) فعالية البرنامج الإرشادي المرتكز علي التعاطف في تنمية التعاطف مع الذات وخفض اضطراب مابعد الصدمة لدي عينة الدراسة، وكذلك استمرار فعالية البرنامج أثناء فترة المتابعة.

وهدفت دراسة الضبع (٢٠٢١) إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي إلكتروني قائم على التعاطف مع الذات في خفض القلق متعدد الأوجه للحجر المنزلي أثناء جائحة كورونا لدى طلاب الجامعة، وأثبتت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي القائم على التعاطف مع الذات في تحقيق أهدافه، مع استمرار فعاليته.

كما أثبتت نتائج دراسة Nabavi and Shahbazi (2021) فعالية كلا من العلاج الجدلي السلوكي و العلاج المرتكز على التراحم في خفض الصراعات الزوجية.

وبينت نتائج دراسة Soleymanpour et al., (2022) فعالية الأساليب العلاجية بالقبول والالتزام ، وعلاج القائم على التراحم مع الذات في تقليل الخجل الداخلي لدى مرضى البهاق. وأظهرت المقارنة بين النهجين العلاجين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين وبناء على النتائج استخدام كلا العلاجين؛ لتحسين الحالة النفسية المرضى الذين يعانون من البهاق.

وأكدت نتائج دراسة Borjali et al., (2022) أن العلاج المرتكز على التراحم كان فعالاً مع الآباء والأمهات الذين لديهم أطفال مصابين بالسرطان ، وخفض القلق لديهم وكذلك تحسين جودة حياتهم.

واتضح من نتائج دراسة Emadi Far et al., (2022) أن العلاجي القائم على العلاج بالمخطط والعلاج المرتكز على التراحم يمكن أن يكون علاجاً فعالاً لتقليل اليأس الزوجي لدى النساء المصابات بالصراع الزوجي ، وتعديل المخططات الأولية غير المتوافقة المتعلقة بمجال الختان والتشويه.

وأشارت نتائج دراسة Millard et al . (2023) إلى أن العلاج المرتكز على التراحم له آثار علاجية واعدة، مما يشير إلى أن التدخل يزيد من النتائج القائمة على التراحم، ويقلل من الأعراض المرضية لدى أولئك الذين يعانون من مشكلات في الصحة النفسية. ومع ذلك، هناك حاجة إلى إجراء أبحاث مستقبلية حول التأثيرات طويلة المدى لهذا العلاج.

وأسفرت نتائج دراسة Riebel et al.,(2023) عن فعالية العلاج الذي يركز على التراحم للحد من الوصمة الذاتية للاضطرابات النفسية.

واتضح من نتائج دراسة Shomali Ahmadabadi et al.,(2023) فعالية علاج القبول والالتزام المعزز بالعلاج المرتكز على التراحم ، في علاج الاضطراب النفسي و أبعاده (الأكئاب والقلق والتوتر).

وأبانت نتائج دراسة Abedin et al., (2023) عن أن التدخل بالعلاج المرتكز على التراحم والعلاج التنشيطي السلوكي فعالان للغاية في تحسين الكفاءة الذاتية وخفض الضغوط النفسية المدركة. ولذلك، فإن نتائج هذه الدراسة يمكن أن تساعد المعالجين وعلماء النفس في مجال الصحة النفسية .

وأشارت نتائج دراسة Valipour and Mobayeni (2023) إلى أن العلاج الذي يركز على الحل والعلاج الذي يركز على التراحم فعالين في تحسين التنظيم المعرفي الانفعالي، وخفض مستوى اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).

وأكدت نتائج دراسة Vidal and Soldevilla (2023) أن العلاج المرتكز على التراحم كان فعالاً في أن يقلل من مستوى نقد الذات ويزيد من القدرة على تجربة التهذئة والطمأننة للذات . وأوصت النتائج بضرورة إجراء المزيد من البحوث التي تقارن العلاج المرتكز على التراحم مع العلاجات الأخرى لتحديد تأثير هذا التدخل على النقد الذاتي .

وكشفت نتائج دراسة Kirby et al., (2023) عن فعالية العلاج المرتكز علي التراحم في خفض نقد الذات لدي الوالدين ، وتحسين أساليب التربية لديهم.

وأظهرت نتائج دراسة Mehrabi Koshki et al., (2023) أن التدخل القائم اليقظة العقلية للأمهات والتدخل المرتكز علي التراحم مع الذات، كانا لهما تأثير علي تحسين الرفاه النفسي لدي المراهقات اللاتي لديهن صراع مع والديهم ، وكان تدخل التراحم مع الذات أكثر فعالية وحافظ علي استقراره خلال فترة المتابعة، ويمكن استخدام هذا التدخل في الإرشاد المدرسي لزيادة الرفاهية وتحسين العلاقات لدي المراهقين مع والديهم.

وأوضحت نتائج دراسة Riebel and Weiner (2023) فعالية العلاج المرتكز علي التراحم في الاضطرابات النفسية التي يصعب علاجها والمرتبطة بتاريخ من سوء معاملة الأطفال .

وأسفرت نتائج دراسة Ghavami and Shahbazei (2023) عن فعالية التدريب علي تنظيم الانفعال وكذلك العلاج المرتكز علي التراحم، في تحقيق المزيد من المرونة المعرفية وتقليل الشعور بالوحدة، لدي الأفراد الذين يعانون من إدمان المخدرات.

وفي دراسة Cheli et al., (2023) تم دمج علاجين، العلاج التأملي ما وراء المعرفي والبصيرة، والعلاج المرتكز علي التراحم. وقد أظهرت أدلة جيدة في دعم الأفراد الذين يعانون من أعراض وآليات متكررة تتعلق بالشخصية الفصامية. وهذا الشكل التكاملي المقترح للعلاج النفسي، أدى إلي تغيرات موثوقة في الأعراض والمغفرة والتعاطف، ولم يبلغ عن أي أحداث سلبية.

وأشارت نتائج دراسة Heriot- Maitland et al., (2023) أن العلاج المرتكز علي التراحم هو تدخل ممكن ومقبول لمرضي الذهان.

وأثبتت نتائج دراسة Carter et al.,(2023) فعالية التدخلات القائمة على التراحم؛ لتقليل الخجل من وزن الجسم.

كما أكدت نتائج دراسة أخرى Carter et al., (2023) علي أن العلاج المرتكز علي التراحم ، فعال في الحد من خجل وزن الجسم للأفراد الذين يعانون من السمنة.

وأظهرت نتائج دراسة Jabari and Aghili (2023) فعالية العلاج المرتكز علي التراحم، والعلاج الموجه نحو العاطفة على سلوكيات إيذاء النفس والاحتياجات الشخصية لدي المراهقات اللاتي لديهن أفكار انتحارية، وأن استخدام كلا التدخلين يمكن أن يقلل من الأفكار الانتحارية وسلوكيات إيذاء النفس لدي المراهقات.

وبينت نتائج دراسة Khodabakhshi-Koolae et al.,(2023) أن التدخلات النفسية مثل العلاج الذي يركز علي التراحم والعلاج الإيجابي، يمكن أن تؤدي إلى زيادة التراحم والسعادة لدي الفتيات المراهقات اللاتي لديهن تاريخ من إيذاء النفس. إلا أن العلاج الإيجابي أدى إلى شعور أكبر بالسعادة لدي المراهقين بسبب تحدي اليأس والأفكار السلبية وخلق الأمل. وقد أوصت النتائج باستخدام التدخلات النفسية في المدارس والمراكز التعليمية، حتى يمكن مساعدة هؤلاء المراهقين على تقليل مخاوفهم وصولاً لتحقيق سلامتهم النفسية.

وأوضحت نتائج دراسة Kashanian et al., (2023) أنه لم يظهر أي اختلاف في فعالية كل من التدخل المرتكز علي التراحم ، والتدخل الإيجابي علي صورة الجسم ، لدي المراهقات اللاتي لديهن تاريخ من إيذاء الذات؛ لتقليل وخفض القلق وتحسين الرفاه النفسي.

وأكدت نتائج دراسة Rashidi et al., (2023) علي أن علاج المرتكز علي التراحم فعال؛ للمساعدة في الحد من التفكير في الانتحار، لدي المراهقين الذين لديهم تاريخ من إيذاء النفس، وتحسين تقرير المصير وتلبية احتياجاتهم النفسية الأساسية.

وبينت نتائج دراسة (Bakhshipour and Mahdian, 2023) أن "علاج القبول والالتزام" و"العلاج المرتكز على التراحم" و"علاج القبول والالتزام المعزز بالتراحم" جميعا لديهم فعالية في أنماط التواصل، كما أن "علاج القبول والالتزام المعزز بالتراحم"، كان أكثر فعالية في تحسين أنماط التواصل مع مرور الوقت لدى نساء لديهن اكتئاب وصراعات زوجية. لذلك، يقترح استخدام مبادئ هذا النوع من العلاج في المراكز الثقافية والأسرية لمنع الصراع في العلاقات المستقبلية بين الأزواج، باستخدام دورات تدريبية قصيرة المدى.

وأظهرت نتائج دراسة (Aghili et al., 2023) أن العلاج المرتكز على التراحم والمعاملة الإيجابية كان فعالان على التفاؤل والرضا عن الحياة لدى نساء لديهن صراعات زوجية. وبناء على ذلك يمكن الاستنتاج أنه يمكن استخدام العلاج المرتكز على التراحم والعلاج الإيجابي كتدخلات تكميلية؛ للحد من المشاكل النفسية وتحسين نوعية حياة النساء المنخرطات في الصراع الزوجي.

وأسفرت نتائج دراسة (Valizadeh et al., 2023) أن العلاج المرتكز على التراحم كان فعالا بشكل كبير على المرونة، والترنح العاطفي، والشعور بالوحدة لدى ربات الأسر. ويمكن استخدام طريقة العلاج هذه في بيئات الإرشاد والعلاج النفسي.

وذكرت نتائج دراسة (Homayooni et al., 2023) أن العلاج المرتكز على التراحم والعلاج القائم على اليقظة العقلية الإيجابية فعالان في سوء التنظيم الانفعالي وتجنب التجارب. ويُعد العلاج المرتكز على التراحم أكثر فعالية من العلاج القائم على اليقظة العقلية، ويمكن استخدام العلاج المرتكز على التراحم، والعلاج الذهني الإيجابي كإجراء وقائي وعلاجي؛ لتحسين الصحة النفسية ونوعية الحياة للنساء ضحايا العنف المنزلي.

وأظهرت نتائج دراسة (Neyestanak, 2023) أن العلاج القائم على التراحم والعلاج السلوكي الجدلي الجماعي كان لهما تأثير معنوي في متغير العزلة الاجتماعية للمرأة المطلقة، ووسيلة فعالة للحد من العزلة الاجتماعية للمرأة المطلقة، وكان العلاج المرتكز على التراحم أفضل وأكثر فعالية من العلاج السلوكي الجدلي الجماعي في الحد من العزلة الاجتماعية.

وأوضحت نتائج دراسة (Goudarzvand-Chegini et al., 2023) أن علاج اليقظة العقلية القائم على التراحم كان فعال في تحسين نوعية النوم والرضا عن حياة النساء المسنات. ويمثل هذا التدخل الجديد آفاق في التدخلات النفسية ويمكن أن يحسن الصحة النفسية ورفاهية كبار السن.

وهدفت دراسة (Hajjigadirzadeh et al., 2023) إلي تبين فعالية إعادة التأهيل المعرفي والعلاج المرتكز على التراحم على المرونة المعرفية لدى كبار السن ذوي تلف القدرات المعرفية الخفيف، وكشف النتائج أن كلا من إعادة التأهيل المعرفي والعلاج المرتكز على التراحم كانا فعالين في المرونة المعرفية لدى كبار السن الذين يعانون من ضعف إدراكي خفيف ومع ذلك، كان إعادة التأهيل المعرفي أكثر فعالية من العلاج المرتكز على التراحم.

وأثبتت نتائج دراسة (Zarotti et al., 2023) مقبولية وفعالية علاج التراحم مع الذات، للصعوبات النفسية المرتبطة بالاضطراب العصبي الوظيفي الحركي لدى كبار السن المسنين، ومع ذلك هناك حاجة إلى مزيد من التحقق لهذه النتائج.

وأكدت نتائج دراسة (Yazdi et al., 2023) أن العلاج الذي يركز على التراحم يمكن أن يحسن مستويات القلق لدى آباء وأمهات الأطفال الذين يعانون من ضعف السمع.

وأظهرت نتائج الدراسة Hewitt et al., (2023) زيادة في الرفاه النفسي والتراحم الذاتي لجميع المشاركين ذوي الإعاقة العقلية" بعد التدخل بالعلاج المرتكز علي التراحم.
وأثبتت نتائج دراسة Goad (2023) إمكانية استخدام العلاج المرتكز علي التراحم مع الأفراد ذوي الإعاقة الذهنية.

وأشارت نتائج دراسة Sadoni et al., (2023) أن العلاج المرتكز علي التراحم له فعالية في زيادة المرونة والتراحم وتقليل الأليكسيثيميا لدى الطلاب الذين يعانون من صعوبات تعلم محددة.

• خاتمة:

تلك كانت محاولة، وخطوة علي الطريق، أقلت الضوء وتناولت العلاج المرتكز علي التراحم، تم خلالها عرض لبعض نتائج دراسات عربية وأجنبية التي قد تناولت فعاليته في علاج بعض الاضطرابات النفسية والعقلية، لدي العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة، ونأمل في المزيد والمزيد من البحث والدراسة مستقبلا لهذا العلاج؛ لإثراء المكتبة العربية النفسية.

• المراجع:

- الضبع، فتحي عبدالرحمن محمد (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي إلكتروني قائم على التعاطف مع الذات في خفض مستوى القلق متعدد الأوجه للحجر المنزلي أثناء جائحة كورونا Covid19- لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٨٥، ٥٩٧ - ٦٣٣.
- مصطفى، محمد مصطفى عبد الرازق (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي قائم علي العلاج المرتكز علي التعاطف في خفض اضطراب ما بعد الصدمة لدي ضحايا التنمر الإلكتروني. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٧٣، ٨٧٣ - ٩٦٨.
- Abedin, M., Barghi Irani, Z., & Akbari, H. (2023). Comparison of the effecacy of compassion-based therapy and behavioral activation therapy on perceived stress and self-efficacy in women with breast cancer. *Journal of Psychological Science*, 22(122), 409-422. doi:10.52547/ JPS. 22.122.409
- Aghili, M., Majidi, F., & Asghari, A. (2023). Comparing the effectiveness of compassion-based therapy and positive therapy on optimism and life satisfaction of women involved in conflict in the first years of life together. *The Women and Families Cultural-Educational*, 18(62), 195-215.
- Bakhshipour, A., & Mahdian, H. (2023). Comparing the effectiveness of "acceptance and commitment therapy" and "compassion-focused therapy" and "compassion-enriched acceptance and commitment therapy" on communication patterns of married women suffering from depression and marital conflicts. *Journal of Health Promotion Management*, 12(1), 95-112. <http://jhpm.ir/article-1-1555-fa.html>
- Borjali, M., Rahmani, S., Zakerzadeh, P., & Zeinali, M. (2022). Effectiveness of self-compassion-focused therapy on anxiety and quality of life of parents of children with cancer. *Clinical Psychology and Personality*, 19(2), 25-32.
- Carter, A., Gilbert, P., & Kirby, J. N. (2023). A systematic review of compassion-based interventions for individuals struggling with body weight shame. *Psychology & Health*, 38(1), 94-124.
- Carter, A., Steindl, S. R., Parker, S., Gilbert, P., & Kirby, J. N. (2023). Compassion-focused therapy to reduce body weight shame for individuals with obesity: A randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 54, 5, 747-764. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.02.001>
- Chawala, G. (2023). The impact of a short-term self-compassion writing intervention on internalized weight stigma (Doctoral dissertation, Hofstra University).

- Cheli, S., Chiarello, F., & Cavalletti, V. (2023). A psychotherapy oriented by compassion and metacognition for schizoid personality disorder: A two cases series. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 53(1), 61-70.
- Darabi, F., Nazari, G., Zamani Khormandichali, D., & Vahidi, M. (2023). The effectiveness of self-compassion therapy on self-efficacy and rumination in patients with irritable Bowel Syndrome. *Razavi International Journal of Medicine*, 11(2). doi: 10.30483/RIJM. 2023. 254371.1195
- Ellem,R.(2023). The impact of self –compassion on engagement during a writing exposure session for posttraumatic stress (DOCTOR OF PHILOSOPHY, NORTHERN ILLINOIS UNIVERSITY DEKALB, ILLINOIS).
- Emadi Far, F., Fallah Yakhdani, M. H., Vaziri Yazdi, S., & Chabokinejad, Z. (2022). Offering and evaluation therapeutic model based on therapeutic schema and compassion-focused therapy and evaluating its effectiveness on the on women’s marital burnout. *Journal of Applied Psychological Research*, 13(4), 91-108. <https://doi.org/10.22059/japr.2023.329307.643954>
- Ghavami, M., & Shahbazei, M. (2023). Comparing the effectiveness of compassion-focused therapy and emotion regulation training on cognitive flexibility and the feeling of loneliness in substance-dependent individuals self-referring to the welfare organization. *Scientific Quarterly Research on Addiction*, 17(67), 153-180. <http://dx.doi.org/10.52547/etiadpajohi.17.67.153>
- Goad, L. (2023). Compassion-focused therapy and people with intellectual disabilities: A renewed focus. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 8(1), 1-7. doi:10.21926/obm.icm.2301002
- Goudarzvand-Chegini, M., Mirghaderi, N. S., Emadi, F., Soleimani-Farsani, S., Nooripour, R., Hasani-Abharian, P., & Ghanbari, N. (2023). The effectiveness of mindfulness-based compassion-therapy on sleep quality and satisfaction with life in elderly women. *International Journal of Behavioral Sciences*, 16(4), 261-267. doi: 10.30491/IJBS.2023.363030.1856
- Hajjgadirzadeh, A., Taheri, A., & Babakhani, N. (2023). The comparison of the effectiveness of cognitive rehabilitation and compassion-based therapy on the cognitive flexibility of the elderly with mild cognitive impairment. *Aging Psychology*, 9(1), 77-61. <https://doi.org/10.22126/jap.2022.8320.1660>
- Heriot- Maitland, C., Gumley, A., Wykes, T., Longden, E., Irons, C., Gilbert, P., & Peters, E. (2023). A case series study of compassion- focused therapy for distressing experiences in psychosis. *British Journal of Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1111/bjc.12437>
- Hewitt, O., Codd, J., Maguire, K., Balendra, M., & Tariq, S. (2023). A mixed methods evaluation of a compassion- focused therapy group intervention for people with an intellectual disability. *British Journal of Learning Disabilities*. <https://doi.org/10.1111/bld.12528>
- Homayooni, M., Keykhosrovani, M., & Pouladi reishetri, A. (2023). The effect of couple therapy based on Schoenaker encouragement approach on improving psychological flexibility, cognitive emotion regulation and communication patterns of couples in Shiraz. *Women and Family Studies*, 16(59), 177-199. doi: 10.30495/jwsf.2022.1956883.1686
- Jabari, N., & Aghili, M. (2023). The effectiveness of compassion and emotion-focused therapy on self-harming behaviors and interpersonal needs in female adolescents with suicidal ideation. *Journal of Modern Psychological Researches*, 18(69). doi: 10.22034/JMPR.2023.16242
- Kashanian, F., Khodabakhshi-Koolae, A., Taghvaei, D., & Ahghar, G. (2023). Effect of two therapies: Compassion-focused and positive-oriented on the body image among female adolescents with a history of self-injury. *Preventive Care in Nursing & Midwifery Journal*, 13(1).

- Khodabakhshi-Koolaee, A., Taghvaei, D., & Ahghar, G. (2023). Comparing the effectiveness of two group therapies compassion-focused therapy and positive-oriented Therapy on empathy and feelings of happiness in adolescent girls with a background of self-injury. *Journal of Pediatric Nursing*, 9(3), 40-51. <http://jpen.ir/article-1-699-en.html>
- Kirby, J. N., Hoang, A., & Ramos, N. (2023). A brief compassion focused therapy intervention can help self- critical parents and their children: A randomised controlled trial. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*.doi: 10.1111/papt.12459
- Kirby, J. N., & Petrocchi, N. (2023). Compassion focused therapy–what It Is, what It targets, and the evidence. In *Handbook of Self-Compassion* (pp. 417-432). Cham: Springer International Publishing.
- Kleiman, K. (2023). Feasibility and preliminary outcomes of compassion-focused acceptance and commitment therapy in a community sample (Doctoral dissertation, Kean University).
- Maner, S., Morris, P. G., & Flewitt, B. I. (2023). A systematic review of the effectiveness of compassion focused imagery in improving psychological outcomes in clinical and non- clinical adult populations. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 30(2), 250-269. <https://doi.org/10.1002/cpp.2801>
- Martins, M. J., & Maynar, M. A. (2023). Clinical case: compassion-focused therapy. In *psychological interventions for psychosis: Towards a Paradigm Shift* (pp. 587-612). Cham: Springer International Publishing.
- Mehrabi Koshki, M., Keshavarzi Arsha, F., Hassani, F., & Entezar, K. (2023). Comparing the effectiveness of mindfulness-based parenthood intervention for mothers with self-compassion intervention for girls on mental welfare of teenage girls having parent-child conflict. *Journal of Modern Psychological Researches*, 18(69). DOI: 10.22034/JMPR.2023.15913
- Millard, L. A., Wan, M. W., Smith, D. M., & Wittkowski, A. (2023). The effectiveness of compassion focused therapy with clinical populations: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.01.010>
- Nabavi, M., & Shahbazi, M. (2021). Comparison of the effectiveness of compassion focused therapy and dialectical behavior therapy on reducing the marital conflict of women on the threshold of the divorce. *Journal of psychologicalscience*, 20(106), 1897-1912.
- Neyestanak, A. N. (2023). Comparing the effectiveness of group dialectical behavior therapy and compassion-based therapy on social isolation of divorced women. ISSN: 2322-2166: *Journal of Islamic Life Style*, 7,103-115
- Rashidi, S., Choobforoushzadeh, A., & Mottaghi, S. (2023). The effectiveness of compassion-focused therapy on the components of self-determination and suicidal ideation in adolescent girls with a history of self-harm. *Journal of Modern Psychological Researches*, 17(68), 133-143. doi: 10.22034/JMPR.2023.15336
- Riebel, M., & Weiner, L. (2023). Feasibility and acceptability of group compassion-focused therapy to treat the consequences of childhood maltreatment in people with psychiatric disorders in France. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 211(5), 393-401. doi: 10.1097/NMD.0000000000001603
- Riebel, M., Rohmer, O., Charles, E., Lefebvre, F., Weibel, S., & Weiner, L. (2023). Compassion Focused Therapy (CFT) for the reduction of the self-stigma of mental disorders: The COMPASSION for Psychiatric disorders And Self-Stigma (COMPASS) study protocol for a randomized controlled study. <https://doi.org/10.1186/s13063-023-07393-y>

- Sadoni, Z., Kazemian Moghadam, K., & Haroon Rashidi, H. (2023). The effectiveness of compassion-focused therapy on resilience, alexithymia and empathy students with specific learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 12(3), 50-65.
- Sauer, E. L. (2023). Anxiety, psychological flexibility, and self-compassion as predictors of quality of life in pregnant women (Doctoral dissertation, Kean University). In *The College of Health Professions and Human Services*, Kean University.
- Shomali Ahmadabadi, M., Zabihi, M., Barkhordari Ahmadabadi, A., Dastgerdi, G., Movahedian, Z., Heydari Khormizi, S. M., ... & Aref, Z. (2023). Acceptance and commitment therapy (ACT) enriched with compassion focused therapy (CFT) on psychological distress in patients under methadone maintenance treatment (MMT). *Advances in Pharmacology and Therapeutics Journal*, 3(1), 37-48. <https://doi.org/10.18502/aptj.v3i1.12500>
- Soleymanpour, M., Pirkhaefi, A., & Zaharakar, K. (2022). Comparison of effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) and compassion-focused therapy (CFT) on internalized shame in patients with Vitiligo. *Journal of Ilam University of Medical Sciences*, 30, (2): 82-96.
- Steindl, S., Bell, T., Dixon, A., & Kirby, J. N. (2023). Therapist perspectives on working with fears, blocks and resistances to compassion in compassion focused therapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, 23(3), 850-863. <https://doi.org/10.1002/capr.12530>
- Valipour, M., & Mobayeni, M. (2023). Comparison of the effectiveness of solution-based approach and compassion-focused therapy on emotional cognitive regulation and post-traumatic stress disorder in female-headed households. *Journal of Counseling Research*, 22(85), 162-191. doi: 10.18502/qjcr.v22i85.12539
- Valizadeh, H., Ahmadi, V., & Mirshekar, S. (2023). The effectiveness of compassion-focused therapy on resilience, emotional ataxia and feelings of loneliness in female heads of households. *Journal of Modern Psychological Researches*, 18(69). doi: 10.22034/JMPR.2023.16248
- Vidal, J., & Soldevilla, J. M. (2023). Effect of compassion- focused therapy on self- criticism and self- soothing: A meta- analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 62(1), 70-81. <https://doi.org/10.1111/bjc.12394>
- Yazdi, S. S., Saeidmanesh, M., Jamshad, P., & Azizi, M. (2023). The effectiveness of compassion-focused therapy on the anxiety level of mothers with hearing-impaired children. *Auditory and Vestibular Research*. <https://doi.org/10.18502/avr.v32i4.13589>
- Zarotti, N., Poz, R., & Fisher, P. (2023). Compassion-focused therapy for an older adult with motor functional neurological disorder: A case study. *Clinical Gerontologist*, 46(3), 457-466. <https://doi.org/10.1080/07317115.2022.2130124>
- Žvelc, M., & Žvelc, G. (2023). Mindfulness and compassion in integrative supervision. Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9781003194118-1>

