

# علاجات بالطاقة حسب مفهوم ميريديان، مثل: تقنية الحرية النفسية (EFT)

ظهرت العلاجات بالطاقة حسب مفهوم ميريديان في عام ١٩٨١، عندما طور روجر كالاهان، عالم النفس الأمريكي، العلاج بحقول التفكير (TFT) Thought Field Therapy - والذي كانت نتائجه جيّدة في علاج المشكلات النفسيّة عن طريق النقر على نقاط الجسم التي يستهدفها العلاج بالضغط الإبري.

يستخدم العلاج بحقول التفكير تسلسلات النقر على نقاط محدّدة، بترتيب معين، لمشكلة معينة، على سبيل المثال؛ القلق، الرهاب، الألم الجسدي، الصدمة، الإدمان، الاكتئاب، الغضب، الخجل والإحراج، الهوس أو الإكراه.

يستمر "علم نفس الطاقة" أو العلاجات بالطاقة حسب مفهوم ميريديان بالتطور، وقد طوّر غاري كريج العلاج بحقول التفكير الأصليّ ليصبح روتيناً أبسط وأكثر سهولة في الاستخدام، يُعرف باسم تقنية الحرية النفسية (EFT) Emotional Freedom Technique، والذي يُزعم أنه فعّال في علاج بعض أنواع القلق، والرهاب، والاضطرابات النفسيّة الأخرى المختلفة.

تستخدم العلاجات بالطاقة حسب مفهوم ميريديان بيان الاستنباط، "سبب كل المشاعر السلبية هو اضطراب في نظام الطاقة في الجسم". عند تجربة المشاعر، أثناء استخدام إحدى طرق العلاجات بالطاقة حسب مفهوم ميريديان يمكننا تصحيح تدفق الطاقة.

النقر على نقاط الجسم المستهدفة في العلاج بالضغط الإبري - وهي النقاط التي تكون عندها خطوط الطاقة حسب مفهوم ميريديان قريبة من سطح الجسم - يؤثر في الطاقة المتدفقة عبر هذه خطوط الطاقة حسب مفهوم ميريديان. يؤثر النقر على أحد هذه الخطوط في الخطوط الأخرى أيضاً، حيث أنّ جميعها مترابطة.

تقنية الحرية النفسية (EFT) سهلة الاستخدام والتعلّم، ويمكن أن يقوم بها أي شخص في المنزل، لاستخدامها في تطوير الذات. يتم تشجيع الأفراد على طلب المساعدة من ممارس علاجات بالطاقة حسب مفهوم ميريديان (MET) يكون متمرساً في مشاكل نفسية محددة.