

دوشاها

واتا کافا پیتا

دوشاها که کنترل کننده بدن انسان هستند توارثی و از طریق ژن منتقل می شود، درواقع پیشتر از آنکه علم پزشکی فرضیه D.N.A را ارائه دهد، طبیبان فرزانه این دانش کهن پی به وجود بدن کوانتومی برده بودند و می دانستند که خصوصیات ژنتیکی بصورت دسته بندی شده می باشند. مثلاً رنگ پوست و موی نسبتاً تیره شرقی حتماً به همراه چشمان قهوه ای رنگ خواهد بود نه آبی؛ و پوست سفید و موی بور مسلماً به همراه چشمان سبز و آبی خواهد بود نه قهوه ای. یا یک ساختار عضلانی نیرومند به همراه استخوان بندی درشت و سنگین خواهد بود تا ماهیچه ها را بتواند نگه دارد. و یا رنگ پوست زرد به همراه چشم بادامی و موی صاف خواهد بود. در واقع در این دانش کهن می دانستند که ذهن و بدن و شیوه های رفتاری بصورتی پایدار و با ظرفیتی خاص همبستگی یافتند و فقط توسط علم دوشاها آشکار می شوند. و همینطور می دانستند که نوع بدن مانند ظرف و قالبی است که روحمان در آن ریخته شده است و صرفاً ابزاریست برای اهداف روح نه اینکه کنترل کننده انسانها و یا سرنوشتشان باشد. و در واقع با شناخت قالب خود و نوع دوشا تنظیم کننده این قالب نه تنها که به درجه بهتری از سلامتی تکامل می یابیم بلکه می توانیم همه جوانب زندگی را به سطحی بالاتر ارتقا دهیم. احساس رضایت از شغل و زندگی، ارتباط خوب بین افراد، هماهنگی با جامعه خود و همینطور رشد معنوی همگی دارای پیوستگی تنگاتنگ با ذهن و بدن می باشند، بنابراین فقط می توانند از طریق بکارگیری شیوه های دانشی پزشکی تحت تاثیر قرار گیرد مشروط بر آنکه شناخت کافی و لازم در مورد شیوه دانش بکار رفته داشته باشیم. پس برای شناخت و بکارگیری این شیوه می بایست ویژگیهای دوشاها و تیپهای شخصیتی ناشی از آن را بشناسیم.

عنوان تیپ های بدنی دو دوشایی متن تک دوشا بودن به معنی وجود افراطی یک دوشا در بدن است. اما اکثر مردم از نوع دو دوشایی هستند، یعنی یک دوشا در آنها مسلط است ولی حالت افراطی ندارد.

با ترکیب خصوصیات سه دوشای اصلی، می توان به ویژگی های تقریبی افراد دو دوشایی دست یافت. یک فرد واتا-کافا هم می تواند آرام و هم هیجان پذیر باشد، اما معمولاً دوشای مسلط، مسئول اولین عکس العمل فیزیکی و ذهنی ما نسبت به دنیای اطراف است، دوشای دوم نیز البته تاثیرات خود را به طرق مختلف نشان می دهد، اما به عنوان یک اصل توجه داشته باشید دوشاها مانند رنگها ترکیب نمی شوند که ترکیب واتا و کافا در یک بدن باعث ساختاری متوسط شود (ساختار متوسط بدنی مختص پیتاست).

خصوصیات تیپهای دو دوشایی به شرح زیر است:

واتا-پیتا

این افراد همانند تیپ واتای خالص لاغر اندام هستند مثل دیگر افراد واتا، پرتحرک با محبت و پرحرف اند. اما از آنها پر دل و جرات تر بوده و همچنین تیزهوش ترند. این افراد احتمال کمی دارد که بیش از اینها به واتای خالص نزدیک شوند. به اندازه واتاها، حساس و از نظر جسمی شکننده و یا نامنظم نیستند. ساختار طبیعی شان از یک ثبات کلی برخوردار است که از اثرات پیتاست. عموماً گوارش بهتری نسبت به نوع واتا و همچنین تحمل بهتری در مقابل سرما دارند چرا که دوشای پیتا باعث بهبود گردش خون آنها می گردد.

انواع خالص واتا نسبت به محیط اطراف خود شدیداً حساسند، اغلب قربانی عدم تحمل سروصدا، جریان هوای سرد و ناراحتی های جسمانی هستند. اما این موضوع در مورد افراد واتا-پیتا کمتر صادق است.

واتا-کافا

این نوع افراد معمولاً به هنگام شناسایی تیپ بدنی خود از طریق تست تشخیص نوع بدن دچار مشکل می شوند، زیرا واتا و کافا در دو نقطه مقابل یکدیگر قرار دارند (صرفنظر از مشکل تصمیم گیری از طرف واتا). معمولاً نکته بارز و افشاگر در این تیپ، ترکیب جثه لاغر و باریک واتا با رفتار آرام و بی دغدغه کافاست، حالتی که در یک واتای خالص هرگز مشاهده نمی شود. به بیان دیگر، اینگونه افراد شخصیت رفتاری کافا را دارند بی آنکه از هیکل تنومند کافایی بهره مند باشند. در حقیقت از آنجا که بی نظمی واتایی بر جسم آنها تسلط دارد، این افراد می توانند حتی خیلی ریز اندام نیز باشند.

بر خلاف واتاها که همیشه در جنب و جوش و حرکت هستند، واتا-کافاها احساسی از ثبات درونی را نشان می دهند. آنها معمولاً خلقی آرام دارند، اما تحت فشارهای عصبی می توانند واکنشهای تند واتایی از خود نشان دهند. در هنگام عمل، سریع و با کفایت هستند، اما از گرایش کافا که میل به طفره رفتن دارد آگاهند. تمایل به پس انداز و جمع کردن اشیاء نیز در این افراد وجود دارد. از آنجا که هر دو دوشای کافا و واتا سرد هستند، اینگونه افراد به شدت از سرما بیزارند. همچنین سرد بودن دوشاها می تواند باعث کندی گوارش و بی نظمی آن ها گردد.

پیتا-واتا

این نوع افراد معمولاً اندامی متوسط دارند. از واتا-پیتاها که بدنشان به اندام استخوانی نوع خالص واتا نزدیکترست قوی تر و عضلانی تر هستند. در حرکات خود سریع بوده و بنیه مستحکمی دارند و اغلب از اعتماد به نفس خوبی برخوردارند. شدت و عمق پیتا در آنها کاملاً آشکار است. سبکبالی واتا نیز حضور دارد- اما به مقدار کمتر. دستگاه گوارش قویتری دارند و عمل دفع در آنها منظم تر از انواع واتا-پیتا یا واتااست. به استقبال مشکلات رفته و با شور و حرارت و بی باکانه با آنها دست و پنجه نرم می کنند. انواع واتا-پیتا و پیتا-واتا ممکن است به ترس و خشم که از احساسات منفی این دو شاست گرایش داشته باشند. به هنگام عدم تعادل و تحت فشارهای روحی، ترکیب این دو احساس منفی، آنها را عصبی، بیمناک و نگران می کند. از نظر طب آیورودایی، نوع پیتا-واتا بیش از سایر تیپها در معرض خطر بیماریهای قلبی قرار دارد و تیپ های واتا-پیتا از این نظر، پشت سر آنها قرار دارند.

پیتا-کافا

دوشای کافا از نظر ساختاری آنچنان عنصر نیرومندی است که باعث تنومندی جسمانی انواع دو دوشایی می شود- حتی اگر دوشای غالب نباشد. تیپهای پیتا-کافا معمولاً قابل تشخیصند، زیرا از یک طرف دارای رفتار پرشور و هیجان پیتا بوده و از طرف دیگر استحکام بدنی نوع کافا را دارا هستند. آنها از نوع پیتا-واتا عضلانی ترند و حتی ممکن است خیلی درشت هیكل باشند. شخصیت آنها ممکن است آمیزه ای از ثبات کافا و قدرت پیتا، به همراه گرایش به خشم و بهانه جویی باشد که معمولاً بسیار واضح تر از آرامش تیپ کافای خالص است. این نوع بدن مخصوصاً برای ورزشکاران مناسب است، زیرا انرژی پیتا را به استقامت کافا می افزاید. برای پیتا-کافاها دشوار است یک وعده غذا را حذف کنند و ترکیب گوارش قوی پیتا و مقاومت کافا، معمولاً سلامت جسمانی بسیار خوبی را برای اینگونه افراد به ارمغان می آورد.

کافا-واتا

افراد این نوع شباهت به نوع واتا-کافا دارند با این تفاوت که از ساختار بدنی محکمتر و حرکات آهسته تری برخوردارند. کافا به آنها خلقی ملایم و درمقایسه با نوع واتا-کافا احتمالاً آرامش بیشتری می دهد- ولی فاقد شور و اشتیاق مخصوص نوع واتا هستند. آنها همچنین گرایش بیشتری به ورزش دارند و از بنیه قوی تری برخوردارند. این گروه نیز مثل انواع واتا-کافا، احتمالاً از گوارش نامنظم رنج می برند و نمی توانند سرما را تحمل کنند.

کافا-پیتا

در این نوع، استحکام ساختاری کافا بیشتر جلوه گر است. کافا-پیتاها ساختمان عضلانی خوبی دارند-البته چربی شان بیش از انواع پیتا-کافا و یا پیتاست. در نتیجه چهره و بدن آنها گردتر به نظر می آید. حرکاتشان کندتر و آرام تر از تیپ پیتا-کافاست و اضافی کافا به آنها بنیه و انرژی بیشتری می دهد. اگر به طور مرتب ورزش کنند روحیه و احساس بهتری دارند و این امر باعث خنثی شدن سستی و رخوت کافا می شود. انگیزه تحرک و فعالیت در آنها کمتر از نوع پیتا-کافاست.

تیپ های سه دوشایی

اگر چه تیپ سه دوشایی نادر است و در بسیاری از موارد، به افراد این تیپ توصیه می شود به تعادل دوشای واتای خود به مدت حداقل دو ماه بپردازند و سپس ترجیحا با کمک یک دوست به دقت پرسشنامه را پاسخ دهند، اما در صورتی که سه دوشایی بودن آنها محرز شود باید به این افراد گفت که بهترین شانس را برای حفظ تعادل دارند زیرا در اینگونه افراد مقدار واتا، پیتا و کافا کم و بیش با هم برابرند و هیچ دوشایی برتر و قوی تر از بقیه نیست. اما از طرف دیگر، به هنگام بروز عدم تعادل، نوع سه دوشایی یک امتیاز منفی است، چرا که افراد این گروه باید هر سه دوشا را به حالت تعادل درآورند و این امر با توجه با اینکه رهبریتی در بین این دوشاها وجود ندارد تا حرکت لجام گسیخته بر خی دوشاها را متوقف کند، کاری بس دشوار است.

دوشاها تمایل بسیار به تغییر و جابجایی دارند و هزاران راه مختلف برای ارتباط بین دوشاها وجود دارد و امکان اینکه نسبت هر سه دوشا در هنگام تولد به یک اندازه باشد بسیار غیرمحتمل است-مثل این می ماند که سه سکه را با هم پرتاب کنیم و هر سه آنها در یک خط مستقیم کنار هم قرار بگیرند. بنابراین تیپهای سه دوشایی به احتمال زیاد دودوشایی هستند، زیرا همانطور که گفته شد دوشای واتا به عنوان رهبر و سلطان دیگر دوشاها قادر است در هنگام عدم تعادل رفتار و ویژگی های کافا و پیتا را شبیه سازی کند.

ویژگیهای تیپ بدنی کافا

کافا یعنی ساخت، تشکیل شده از عناصر خاک و آب، طبع معادل ایرانی گرم و تر، اخلاط معادل ایرانی بلغم است.

رنگ: آبی، فصل تشدید کننده: بهار (روزهای بارانی و مرطوب) زمستان

خاک در آنها عنصر غالب است. طبیعت محکم، روان و سنگینی دارند. بیشتر فکر می کنند و کمتر حرف می زنند.

دارای ذهنی آرام هستند. کند هستند مثل خاک و زمین که کند است. پس هر چیزی در فیزیولوژی آنها کند است (هضم شان، دفع شان، فعالیت شان). راحت ترند که ثابت

جایی بنشینند برخلاف واتاها که همیشه در حال حرکت اند و پیتاها که همیشه به دنبال رسیدن به هدفی هستند.

به راحتی وزن می گیرند حتی اگر یک کیک را نگاه کنند، متابولیسم آنها کندتر است و غذایی که واتا را تغییر نمی دهد کافا را چاق میکند. موهاشان کلفت و موج دار است و

چهره لطیف تری دارند. شخصیتی آرام، با اعصابی راحت و دیر خشم هستند. پوستی نرم و خنک دارند و غالباً "چرب و پرمایه رنگ. در جذب اطلاعات کند ولی دارای حافظه

ای خوب هستند. خوابی سنگین و ممتد دارند. مهربان، متحمل و باگذشت هستند.

تم بنیادی نوع کافا "فارغ البالی" است. دوشای کافا، اصل ساختاری بدن بوده و ثبات و پایداری را عرضه می دارد. هم چنین، آن قدرت جسمانی و نیروی حیاتی ذخیره ای را

تامین می کند که در قالب بدن سبب و تنومند نمونه های شاخص کافا، است.

آیورود، کافاها را افرادی سعادتمند می داند. زیرا از سلامتی خوب بهره مندند و بیانگر شخصیت هایی هستند که متین و خشنود بوده و بافارغ البالی به دنیا می نگرند.

کافاها پیش از اتخاذ یک تصمیم، به مدتی طولانی درباره امور تعمق می کنند. به کندی از خواب بیدار شده و مدت زیادی در بستر می مانند و به محض ترک بستر، نیاز به

نوشیدن یک فنجان قهوه دارند. از وضع موجود خشنود می باشند و از طریق آشتی دادن دیگران، اقدام به حفظ وضع موجود می کنند. به احساسات افراد دیگر که صمیمانه با

آنها احساس همدردی می کنند، احترام می گذارند. حرکات آنها موزون است. چشمانی آبدار و نگاهی نوازشگر دارند و حتی با اضافه وزن نیز، خرامان راه می روند.

از لحاظ جسمانی، نوع کافا نسبت به بیماری مقاوم بوده و طبیعتاً "ایستادگی می کند. تیپ های کافا علاوه بر خوش هیכלی، دارای کفل و یا شانه های پهن می باشند.

دوشای کافا کند است. کسانی که به تانی غذا می خورند و عمل گوارش آنان معمولاً "کند می باشد، عموماً "نوع کافایی هستند. هم چنین کسانی که به تانی سخن می گویند

و به خصوص آن گاه که این شیوه بیان عمدی باشد جزو این تیپ هستند.

واکنش کافاها نسبت به دنیا از طریق چشیدن و بوییدن است. کافاها، به خوراک اهمیت می دهند و از جنبه کلی تر، چون اصولاً افرادی خاکی می باشند، به حواس جسمانی خویش اتکا دارند. میزان انرژی کافاها پایدار و ثابت است. بنیه حیاتی و نیز آمادگی آنان در انجام اعمال بدنی، افزونتر از انواع دیگر است. به ندرت اتفاق می افتد که در اثر خستگی جسمانی از پا در آیند. یکی از خصوصیات بارز این دوشا، ذخیره و نگهداری تقریباً همه چیز است: وجوه نقد، اموال و املاک، انرژی، خوراک، و صرفه جویی در کلام. چربی خوراکی معمولاً در قسمت تحتانی بدن آنان، یعنی رانها و کفلهها ذخیره می گردد. با توجه به اینکه دوشای کافابافت های مرطوب بدن را کنترل میکند، عدم تعادل آن نیز در پرده های مخاطی ظاهر می شود. کافاها از گرفتگی سینوسها، سرماخوردگی سینه، آلرژی، و مفاصل دردناک رنج می برند. یکی از حالات مشخص منفی کافا، آزمندی و دلبستگی مفرط است. هر آنکس که قادر به ریختن اشیاء کهنه نباشد، نمایانگر میزان افراطی کافا است. در حالت عدم تعادل کافاها به افرادی لجوج، کودن، سست و بی حال و تنبل می شوند. همانند دوشای واتا، کافا نیز یک دوشای سرد است. با این تفاوت که داری خشکی نمی باشد و چون گردش خون کافاها عموماً خوب است، این افراد از سرد شدن دست ها و پاهای خود رنج نمی برند. هوای سرد و مرطوب را دوست ندارند و نسبت به آن از طریق نشانه های روانی، یعنی باکندی بیشتر و یا افسردگی کامل واکنش نشان می دهند. توصیه اساسی به کافاها این است که در حال پیشرفت باشند. رکود سبب می شود که ثبات کافا به سستی و بی حالی تبدیل گردد. انواع کافا می باید یقین داشته باشند که متکی به گذشته نیستند و به دیگران و مایملک خویش هم چنان وابسته نبوده، یا از دگرگونی ها رو گردان نمی باشند.

عدم تعادل کافا:

با توجه به اینکه کافا کندترین و پایدارترین دوشاها می باشد، بنابراین تمایلی ندارد که از حالت تعادل خارج شود. از آغاز دوران کودکی و پس از آن نیز، کافاها افرادی متین و آرام، مهربان و بخشنده هستند. عدم تعادل کافا در سالهای بعد زندگیش، تصویری از یک فرد فربه، شنگول با احساس ناامنی است که توانایی مهار اضافه وزن خویش و احساس پریشانی از آن را ندارد. گرایش به پرستاری و مراقبت از دیگران به حد افراط مشاهده می شود. در حالت عدم تعادل او فردی خاموش و گوشه گیر، ناامید است. دچار فشارخون بالا و اشکال در تنفس است. به علت میزان بیش از حد مایعات در بدن باد میکند و در نتیجه احتقان خون، دچار سکته می گردد.

نان گندم، مواد غذایی خمیری ، شیر، کره ، پنیر، شکر، موجب ترشح بیش از حد بلغم می شوند که همگی این دوشارا وخیم می کند.امکان مداوای بیماری قند که شاید خطرناکترین عارضه ناشی از اختلال کفااست ،امری بسیار غیرمتمحل است. اگر دچار سرماخوردگیهای مکرر و آلرژی و آسم هستید وسرفه های بلغمی وگلودرد دارید این دوشادچار ناهماهنگی شده است. میزان بالای کلسترول ،سنگینی دستها وپاها ،مفاصل شل ودردناک وعدم تحمل سرما ورطوبت ،غده های چرکی و دیگر زائده ها وبیماری قند از عدم تعادل کافا به وجود می آید.

متعادل کردن کافا:

اگر نشانه هایی از عدم تعادل کافا را در خود دیدید، نکات مشروح در زیر به شما کمک خواهد کرد تا روال زندگی روزانه را با دوشای غالب خود همگون تر سازید:

کلید ایجاد تعادل کافا، وجود محرک است. در زندگی برخورداری از تنوع را دنبال نمایید. تمرینات مدتی‌شن برای این افراد سودمند است. از یک رژیم غذایی آرام بخش کافا پیروی کنید. برای افراد کافا اجتناب از زیاده روی در خوردن غذا کمال اهمیت دارد. چای زنجبیل بهترین نوشیدنی برای این دوشا است. اگر پس از صرف غذا یک قاشق چایخوری تخم رازیانه را بجوید، بهتر نتیجه می گیرید. میزان مصرف مواد شیرین را کاهش دهید. پرهیز از خوردن بستنی، دسرهای شیرین، نان گندم، کره و شیر توصیه می‌گردد. خود را گرم نگاهدارید. در طول روز مایعات گرم بنوشید. تمرینات بدنی را به طور منظم انجام دهید. ورزش کردن یکی از بهترین راههایی است که از رسوب و تراکم سموم در بدن جلوگیری می کند.

ویژگیهای تیپ بدنی پیتا

ساختار متوسط- میزان تاب و توان معمولی- گرسنگی و تشنگی شدید و دستگاه گوارشی نیرومند- بروز خشم و عصبانیت در شرایط تحت فشار- رنگ پوست روشن یا سرخ و سفید، اغلب همراه باک و مک- نفرت از نور آفتاب و هوای گرم- زرنک و چاره جو و علاقمند به چالش و مبارزه طلبی- قدرت ذهنی قاطع- شیوه بیان دقیق و شمرده- نمی تواند از خوردن یک وعده غذا چشم پوشی نماید-

رنگ موها: بور، قهوه ای روشن، یا سرخ (یا ته رنگی متمایل به سرخ)

معنای پیتا: تغییر

عناصر: آتش و آب

طبع معادل ایرانی: گرم و خشک (آتش غالب است)

اخلاط معادل ایرانی: دم و صفرا

رنگ: قرمز

جانور مشابه: اژدها

میز کار: کاملاً منظم، هر چیزی دقیقاً در جای خود است. اگر یک سنجاق را جابه جا کنید متوجه میشود.

گفتگوی درونی: توجه اشتباهی کردی! گویی همه مقصودند برای مشکلات آنها چیزی گم می شود: کجا گذاشتی!

در خرید: چیزهای مشخصی می خواهد، قبل از بیرون رفتن کاملاً "مطالعه می کند یک کالا را انتخاب میکند و همیشه راضی است.

مراجعه به پزشک: گاهی دکتر میرود اما خودش کاملاً "تحقیق کرده و میدانند چه مشکلی دارد.

حافظه: با سرعت یاد میگیرد. به خاطر ساختار منطقی اش وقتی یاد می گیرد که بفهمد و منطقی باشد. تابه موضوع مسلط نشود دست نمی کشد و وقتی درگیر کاری است اگر برای نهار صدایش کنی دلخور می شود. تاکاری رابه انجام نرساند استراحت نمی کند.

ورزش ها: دوست دارد جسمش را درگیر کند، بسیار رقابت را دوست دارد و ورزشهای رقابتی او را آرام می کند اما اگر بازنده باشد پیتا تشدید می شود. بعد از ورزش باید خنک شود. شنا، کوه نوردی، دوچرخه سواری، یوگا خوب است.

فصل تشدید کننده: تابستان

مفاصل: نرم و انعطاف پذیر. حرارت مفاصل شان را روغن کاری میکند.

شکم: متوسط و عضلانی

الگوی حرف زدن: محکم و پر قدرت حرف می زند و از آنجا که نمی تواند کسی را قوی تر از خود ببیند همیشه طوری حرف می زند که این را نشان بدهد و می داند چه می گوید. زمینه نوع پیتا "تند و تیزی" احساسات است. هر فردی با مشخصات زیر، به مقدار زیادی از پیتا برخوردار است: موی سرخ براق، چهره سرخ و سفید، جاه طلب، زیرک، صریح، جسور، مباحثه طلب، یا حسود. جنبه مبارزه طلبی نوع پیتا، یک گرایش طبیعی است ولی لزوماً ظاهر نمی گردد. در حال تعادل، احساسات و عواطف پیتاها گرم و صمیمی است و افرادی مهربان و قانع می باشند. چهره ای که از شادی می درخشد نمودار پیتا است. موارد زیر نیز بسیار شاخص می باشند: نیم ساعت تاخیر در صرف غذا، موجب گرسنگی شدید می گردد.

زندگی بر حسب ساعت تنظیم می شود (معمولاً با یک ساعت مچی گران قیمت) و از اتلاف وقت ناخشنود می گردد.

در طول شب بیدار می شود و این بیداری همراه با احساس گرما و تشنگی است.

بر موقیعت حاکم می گردد و یا احساس می کند که می باید بروی وضعیت مسلط شد.

به تجربه درمی یابد که از دیدگاه دیگران فردی بسیار زیاده طلب می باشد.

با گام هایی مصمم راه می رود.

از لحاظ فیزیکی، پیتاها، اندامی متوسط و متناسب دارند. وزن خود را بدون نوسانات شدید حفظ می کنند و می توانند به صورت ارادی وزن خود را چند کیلو افزایش یا کاهش دهند. خطوط چشم هایشان معمولی است و اغلب نگاهی نافذ دارند. اندازه دست و پای آنان معمولی و مفاصل عادی است. رنگ مو و پوست پیتاها به آسانی قابل تشخیص است. مو، صاف و لطیف و زودتر از موعد خاکستری می شود. پوست بدن گرم و نرم و به رنگ روشن است و در مقابل تابش نور به آسانی برنزه شده و در بیشتر موارد بدون آنکه برنزه شود می سوزد. پیتاها طبیعتاً از آفتاب پرهیز می کنند ولی این امر یک دلیل اضافی است که خود را در معرض تابش نور قرار ندهد. کک مک و خالهای پوستی نیز از ویژگیهای بارز این افراد است (در گروه های نژادی که تیرگی رنگ پوست و مو امری عادی می باشد باید به دیگر ویژگیها تکیه نمود).

به طور کلی ذهن پیتا بیدار است و به کنه قضایا نفوذ می کند و قدرت تمرکز آنان خوب است. ذاتاً " به این گرایش دارند که افرادی منظم بوده و انرژی و مال و امور خویش را با کارایی اداره نمایند. ولی یک ویژگی استثنایی چشمگیر نیز در این اشخاص وجود دارد و آن ، صرف پول جهت خرید اشیای لوکس است. از اینکه اشیای نفیس را در پیرامون خویش گرد آورند ، لذت می برند و به دنیا از طریق آنچه که قابل رویت است ، پاسخ می گویند.

حرارت در سراسر وجود پیتاها ، نمایان است. آنگاه که پیتا نامتعادل باشد ، مزاج آتشین (یکدنگی) این افراد ظاهر می گردد ، دست و پای آنان گرم می شود ، در چشم های خود احساس سوزش می کنند و پوست و معده وروده های آنان "گر" می گیرد. پیتاها ، چون خودشان داغ هستند ، بالطبع از اینکه به مدت طولانی در معرض تابش نور خورشید قرار بگیرند ، نفرت دارند. حرارت به سرعت آنان را خسته می کند و انجام اعمال بدنی شاق را تحمل نمی نمایند. نور درخشان دیدگان آنان را آزار می دهد.

یکی از ویژگیهای منفی عاطفی پیتاها این است که به خشم گرایش دارند و وقتی تحت فشار قرار می گیرند ، حالت خشم به سهولت ظاهر می شود. به ویژه هنگامی که پیتا نامتعادل باشد ، به افرادی تحریک پذیر ، ناشکیبا ، زیاده طلب و کمال پرست تبدیل می شوند. با اینکه کمال طلب اند و نمایانگر صفات خوب رهبری هستند ، ممکن است رفتاری فرسایشی و برنده را از خود نشان دهند که دیگران را نسبت به پیتاها بیگانه می سازد.

پیتاها ، کلمات را شمرده و دقیق ادا می کنند و در اغلب موارد سخنرانان خوبی می شوند. در عقیده خویش راسخ بوده و به بحث و جدل علاقه دارند. طعنه زدن و خرده جویی از دیگران ، عدم تعادل پیتا را مشخص می سازد. ولی پیتاها نیز همانند افراد دوشاهای دیگر ، دو جنبه دارند: در حال تعادل ، افرادی ملایم ، شاد ، دارای اعتماد به نفس ، شجاع می باشند. از چالش و تن به خطر سپردن لذت می برند و بانبرومندی اما منحصر " با صرف میزان عادی انرژی جسمانی با چنین موقعیت هایی روبرو می شوند. قدرت و میزان مقاومت پیتاها ، حدی متوسط دارد و حتی دستگاه گوارش بسیار نیرومند آنان نیز ممکن است در اثر سوء استفاده ضایع شود. از آن نوع افراد هستند که معمولاً " در سنین میانه عمر می گویند:

" می توانستم همه چیز بخورم ، ولی دیگر گذشت."

پیتاها اشتهاى زیادى به خوردن غذا داشته و اغلب دچار تشنگى شدید هستند. استعداد ابتلا به زخم معده و بواسير و احساس سوزش در دستگاه گوارش، مرتبط به میزان بیش از حد پیتا است. بافت پوست پیتا به سهولت تحريك شده و موجب كهير، التهابات و جوش هاى پوستى مى گردد. سفیدی چشمان پیتا حساسیت داشته و به آسانی سرخ مى شود. (قدرت ضعف دید نیز مربوط به عدم تعادل پیتا است). با اینکه خواب پیتاها سنگین است ولی احتمال دارد که در طول شب با احساس گرمای شدید از خواب بیدار شوند. مدت خواب شبانه آنها معتدل بوده و به هشت ساعت مدت خواب "طبیعی" بسیار نزدیک است. عدم تعادل باعث بی خوابی پیتاها مى گردد، به خصوص هنگامی که مشغله کارى آنان را در خود غرقه ساخته، و بر سراسر وجودشان مستولى مى گردد.

به عنوان اقدامات احتیاطی بنیادی توصیه مى شود که نوع پیتا از یک روند زندگى متعادل و بی آلايش پیروى نماید. غذای ناخالص، آلودگى هوا و آب، الكل و دخانیات و به ویژه هیجانات مسموم کننده از قبیل: احساس خصومت و تنفر، تعصب و ناشکیبایی در امور، حسادت، دوشای پیتا را نامتعادل مى کند.

ویژگی شاخص دوشای پیتا:

داغ، که به گرمی و برافروختگی پوست، و هر نوع التهاب یا فعالیت بیش از اندازه متابولیسم، احساس گرما در معده و کبد و روده ها و غیره منجر مى شود. پیتاها، غذاها و نوشابه هاى خنک را معمولاً "دوست دارند زیرا موجب حرارت خود آنان مى شوند.

تیز، که منجر به قاطعیت ذهنی و شیوه بیان برنده مى گردد. همین خاصیت مى تواند موجب میزان مفرط اسیدی بودن بدن و تراوش بیش از حد اسیدهاى معدى گردد. مرطوب، که ممکن است به صورت تعریق فراوان، کف دست داغ و عرق آلود که شاخص پیتا است که ظاهر گردد. با توجه به داغ بودن و رطوبت پیتا، افراد این نوع هواى مرطوب تابستانی را دوست ندارند.

ترش بو، که در صورتی که پیتای اضافی در بدن باشد منجر به بدبو شدن بدن، یا مدفوع بدبو مى گردد.

نشانه های عدم تعادل پیتا:

التهاب- تب- گرسنگی و تشنگی زیاد- سوزش قلب یا احساس حرارت ناگهانی.

متعادل کردن پیتا:

میانه روی- احساس خنکی- توجه به اوقات فراغت- تمتع از زیباییهای طبیعی - موازنه دوره های استراحت و فعالیت - کاهش استفاده از مواد محرک موقع خواب دمای اتاق را تا حدود ۲۱ درجه پایین بیاورید و دروان آبگرم حمام، مدت زیادی ننماید. خنده و مدیتیشن و یوگا بیش از هر چیزی نیاز پیتا می باشد.

طعم ها در پیتا:

تشدید کننده: تند ، ترش و شور

متعادل کننده: تند، تلخ و گس

همیشه یک جور تیزی در آنها وجود دارد هر کارشان دلیلی دارد و فعالیت بی هدف ندارند. کسی است که بیش از همه داد می زند و امور محوله را به سرعت ودقت انجام میدهد. دقیق اند. در یک ساعت مشخص شام میخورند و به همین دلیل وقتی یک چیزی باعث تغییر در برنامه شان می شود آتش شعله ورمی شود. وقتی با و ا تا زندگی کند با حرارت مشکل دارند، یکی پتورا پس می زند دیگری روی خودش می کشد. این کولر روشن می کند و آن بخاری را. پیتا دنیا را قلمرو خود می داند زیرا شجاع است. پیتاها مدیران خوبی هستند که به خاطر بینایی و تیزی ذاتی آنهاست. اما گرایش به دیکتاتوری دارند.

ویژگیهای تیپ بدنی واتا

تم بنیادی نوع واتا، دگرگونی پذیری است. واتاها افرادی هستند که حالات آنان را نمی توان پیش بینی کرد و به مراتب کمتر از پیتاها و کافاها، نمونه ای کلیشه ای هستند. قابلیت تنوع آنان از نظر قامت و شکل و حالات و اعمال خود علامت مشخصه آنان است. انرژی نوع واتا به صورت انفجاری نمایان شده و ناپایدار است.

در نوع واتا موارد زیر نیز بسیار شاخص میباشند:

* احساس گرسنگی بی موقع در هر زمانی از شبانه روز

* هیجانات عاشقانه و تغییر حالت دائمی

* نامنظمی مواقع به بستر رفتن در شب

* چشم پوشی از خوردن یک وعده غذا و به طور کلی، پیروی از عادات نامنظم

* ظهور انفجارهای عاطفی کوتاه مدتی که سریعاً "فراموش میشوند

* گام هایی شتابان و تند در راه رفتن

واتاها افرادی لاغر هستند. شانه ها و یا لگن های خاصه باریک، جزو مشخصات ویژه آنان است. در برخی از واتاها اضافه کردن وزن، امری مشکل است. برخی واتاها، به گونه ای دلیپذیر، نرم و نازک اندام هستند. با اینکه میزان اشتهای آنان به خوردن غذا متغیر است، ولی واتاها تنها نوعی هستند که بدون واهمه از چاقی می توانند هر چیزی را بخورند.

بی قوارگی جسمانی این افراد، ناشی از میزان بیش از حد واتا است. ممکن است که دست ها و پاهایش از حد بزرگ یا کوچک بوده و با بدن تناسب نداشته باشند. یا دندانهای بسیار ریز و یا درشت و بیرون آمده باشند.

گاز گرفتن لب، یکی از ویژگیهای نوع واتا است. با اینکه بیشتر واتاها افرادی خوش هیکل هستند، ولی موارد زیر نیز عادی می باشد:

ساق پای کمانی شکل، پنجه های پا کبوتری، انحنای ستون فقرات، انحراف حفره های بینی، دوری و نزدیکی نامتعارف چشم ها.

ممکن است که استخوانها بسیار سبک یا دراز و سنگین باشند. در بسیاری از واتاها، بند مفاصل و پی ها ورگها حالتی برآمده دارد، زیرا لایه چربی زیر پوست نازک است. همچنین خشکی و تق تق بند مفاصل این افراد بسیار شاخص است.

مهمترین عملکرد واتا، کنترل سلسله اعصاب مرکزی است. بروز رعشه، حمله عصبی و انقباض عضلانی نمونه هایی از بروز اختلال در عملکرد واتا است. با عدم تعادل واتا اختلالات عصبی پدیدار می شوند. گستره ای از اختلالات که دلهره و افسردگی (نوعی افسردگی توخالی همراه با احساس خلاء که با افسردگی سنگین کافامغایرت دارد) تا اختلالات روانی – کلینیکی را دربر می گیرد. بروز نشانه های بیماریهای روان – تنی ناشی از وخامت وضع واتا است به همین لحاظ، اعاده تعادل واتا، اغلب به نشانه هایی شفا می بخشد که در مقابل هر شیوه درمانی دیگر مقاومت نموده اند.

این افراد، امور را آغاز میکنند ولی مسولیت به پایان رساندن امور را به عهده ندارد. هنگامی که واتا نامتعادل باشد این ویژگی بیشتر به چشم می خورد. اینگونه افراد به گونه ای اجباری دنبال خرید اجناس می روند ولی هیچ چیز نمی خرند. سخن می گویند، بدون اینکه به نتیجه ای برسند و دچار احساس نارضایتی مزمن و پایدار می شوند. گاهی بیش از حد از خود مایه می گذارند و مال و انرژی و کلام خود را تلف می کنند. ولی آن گاه که در حال تعادل باشند، این امر مصداق نمی یابد، زیرا دوشای واتا مسول برقراری تعادل در سراسر بدن است.

بیشتر واتاها مستعد احساس نگرانی بوده و گاه در نتیجه شیوه تفکری که بایققراری همراه است، از بی خوابی رنج می برند. طول مدت خواب نرمال واتا، کوتاه تر از انواع دیگر است.

یبوست مزمن و یانفخ معده نیز، یک عارضه گوارشی مشخص به شمار می رود.

به طور کلی واتاها از معده های عصبی و وضع گوارش غیر قابل اعتمادی رنج می برند. انقباضات گوارشی و دردهای پیش از عادت ماهیانه را نیز به طور کلی منسوب به این دوشا میدانند.

یک فرد واتا که متعادل باشد، شاد و مشتاق و فعال است و این حالات را به دیگران سرایت می دهد، ذهن، روشن و بیدار است و آهنگ درونی دروجد است. واتاها درمقابل تغییرات محیط خود، بسیار حساس هستند.

درمقابل تماس و صدا، واکنش های سریع نشان داده و صدای بلند آنان را آزار می دهد.

شخصیت های سرزنده، پرجنب و جوش، هیجان پذیر و غیرقابل پیش بینی، وراج و برخورد از قدرت تخیل، همگی تیپ واتا را منعکس می کنند.

واتا سلطان دوشاها است، زیرا وقتی در تعادل باشد، پیتا و کافانی معمولاً "متعادل هستند.

بهره مندی از مدت استراحت کافی، پرهیز از تلاش مفرط، پیروی دقیق از عادات منظم زندگی، توصیه های اساسی برای انواع واتا است.

واتا مشخصاً "دوشایی است :

سرد، که منجر به سردی دست ها و پاها و بیزاری از سرما می گردد.

متحرک، که مشروط به اینکه تاجه میزانی از حسن تعادل برخوردار باشد، موجب خوبی یا بدی جریان خون می شود. افزایش فشار خون و نیز ضربان نامنظم قلب، انقباض

عضلانی و درد پشت مربوط به میزان بیش از حد واتا است. حرکات سریع چشمها و نگاههای عصبی نشانه ای از عدم تعادل واتا است.

سریع، که منجر به بسیاری از مشخصات وابسته می گردد. از قبیل قدرت جذب سریع اطلاعات جدید که به همان سرعت نیز فراموش می گردند. ضعف حافظه بلند مدت، نیروی

خوب تخیل اما همراه با دیدن خوابهای ترسناک، ناآرامی در فعالیت، عمل کردن بر مبنای انگیزه های آنی، حالات متغیر، نحوه تفکر شتابزده و اندیشه های پراکنده، و شیوه بیان

تند و سریع.

خشک، که منجر به خشکی پوست، موی خشک یا کدر، دیدگانی بی حالت، میزان اندک یا متوسط تعریق می گردد. احتمال دارد که پوست به آسانی پوسته شده و ترک

بردارد و مستعد اگزما باشد.

زبر و خشن، که موجب زبری پوست و مو می گردد.

هرگاه چیزی خشک می شود: هوای خشک، باد خشک پاییزی یا خوردنی های خشک (ذرت بوداده، نان خشک بیسکوییتی) میزان واتا افزایش می یابد. هرگاه پوست یا مخاط

بینی شما زیاد خشک می شوند، واتا در حال افزایش می باشد و احتمالاً "به حالت عدم تعادل در آمده است.

متعادل کردن واتا:

عادات منظم – آرامش – توجه به مایعات – حساسیت کمتر در مقابل استرس – استراحت کافی – گرما – روال منظم تغذیه – ماساژ بدن
کلید تعادل واتا رعایت نظم است. واتا، آنچنان حساس و به سرعت قابل تغییر است که به سهولت قربانی تحریک بیش از حد می گردد. تنوع امور، افراد واتارا شکوفا می کند.
پرداختن به مدتیشن و یوگا باعث تنظیم جسم و روح این افراد گردیده.

گرم بمانید زیرا واتا دوشایی سرد است و از گرما سود می برد. هم چنین واتا خشک است بنابراین مطمئن باشید که هوای اتاق شما از رطوبت کافی برخوردار است.

شرح کلی واتا:

معنا: حرکت

عنصر: باد و فضا

طبع معادل ایرانی : سرد و خشک

رنگ: زرد (اگر با چشم بسته به خورشید نگاه کنند)

خلاط معادل ایرانی: سودا

شرح کلی : باد در آنها غالب است. سبک و لاغرند، باد می بردشان. از آنجا که هوادر حرکت است پس مشکل دارند که ثابت بمانند و این وقتی واتا تشدید می شود کلافه کننده است. طبیعت متغیر دارد امروز برنامه ای را آغاز کرده و فردا درگیر برنامه دیگری است. بی نظم است. نصف شب خانه تمیز می کند.

خشک اند... مو، پوست، گوارش و دهان از بس که حرف می زنند. این خشکی پیرتر که می شوند تشدید می شود.

واتا در تعادل طبیعت انرژی دارد، همیشه نشانی از خلایقیت با خود دارد. برای بخش تحقیق و توسعه مناسب اند. اما وقتی از تعادل خارج می شوند به بی قراری می رسند. نمی توانند آرام بنشینند. همیشه باید مشغول کاری باشند و ناپایدارند. وجه مثبت آنها تطبیق پذیری است.

واتاها در شروع کردن چیزها و پروژه های جدید خیلی خوب هستند اما در ادامه دادن نه. هر روز یک چیز جدید شروع می کنند و هیجان بسیار زیادی هم درباره آن دارند. اما چند هفته بعد این رها شده و چیز دیگری شروع می شود. و این همه در عدم تعادل تشدید می شود.

واتاها در ارتباط عالی اند. وقتی به دوست واتا زنگ می زنی مصاحبت خوش آیندی در پیش خواهی داشت. در ۱۵ دقیقه می توانی بفهمی که طول ۲ سال گذشته چه اتفاقاتی افتاده است. واتاها شنوندگان خوبی نیستند و اغلب مصاحبه را در اختیار خود می گیرند. ذهن "همیشه در حرکت، خیال پرداز، خلاق، با توانایی های هنری هستند.

وبلاگ مسیحا

<http://blog.masiha.ir/>

بودن در کنار و اتاها هیجان انگیز است و خلایق و زندگی را به همراه دارد. همیشه یک چیز جدید وجود دارد و سرگرم کننده هستند.

خواب و اتاها مثل جیرجیرک است مرتب بیدار می شوند. سبک می خوابد و در عدم تعادل خوابش نمی برد یا در طول شب چند بار بیدار می شود.

در رانندگی در اتوبان وقتی کسی از آنها سبقت می گیرد پایشان می شود و هیجان زده کنار می کشد. به آسانی در برابر یک محرک دچار ترس و نگرانی می شود. در محیط کار همیشه دیر می کند چون یک عالمه کار دیگر دارد. همیشه در عجله اند.

گفتگوی درونی و اتا با خود: من چه اشتباهی کردم؟

چیزی گم می شود: کجا گذاشتم؟

حافظه: به سرعت یاد می گیرد و به سرعت فراموش می کند.

در خرید: بی تاب است که خرید کند، خیلی چیزها می خواهد، نمی تواند تصمیم بگیرد و همیشه از خریدش ناراضی است.

مراجعه به پزشک: همیشه دکتر می روند وقتی می پرسی مشکل اصلی چیست دهها مشکل اصلی دارند که هیچکدام اصلی تر نیست.

اشتها: متغیر است، یک وقت مثل گرگ گرسنه است و یک وقت تمام روز غذا نمی خواهد.

الگوی دفع: به خاطر خشکی تمایل به یبوست دارد.

دفعات دفع: هریکی دوروز یک بار

تعریق: کم

ورزشها: یوگا بهترین است. دوچرخه سواری و پیاده روی هم خوب است اما نه به صورت سنگین چون و اتا تشدید می شود.

گوارش: خشک و ضیف متمایل به یبوست

دندانها: نامنظم

شام بیرون: هر جا پیشنهاد بدهی قبول می کنند.

چشمها: چشمان و اتا کوچک و خشک است.

حرارت: و اتاها را وقتی لمس می کنی خیلی سردند

مفاصل: خشک است وقتی گردنش را تکان می دهد تق تق صدا می کند.

الگوی حرف زدن: صدای لرزان وضعیف دارد.
متعادل کننده در غذاها: شیرین، ترش، شور