

آزمون خود شناسی تیپ بدنی شما چیست؟

با شناسایی مزاج خود سال را بدون بیماری سپری کنید (تیپی واتا ، تیپی پیتا ، تیپی کافا)

آزمون خود شناسی

۱. فعالیت‌های روزانه خود را چگونه انجام می‌دهید؟

- الف: کارها و برنامه‌هایم را سریع و با شتاب انجام می‌دهم.
ب: احساس می‌کنم در کارهایم موفقم و کارایی خوبی دارم.
ج: در انجام فعالیت‌ها و کارها آرام و آهسته هستم.

۲. در یادگیری مسائل و حفظ کردن آن‌ها در حافظه‌تان چگونه‌اید؟

- الف: مسائل و نکات را زود یاد می‌گیرم اما در به یاد آوردن آن‌ها سریع و خوب نیستم.
ب: معمولا در یادگیری و ارائه نکات دقیق و منظم هستم.
ج: به سرعت دیگران مسائل را یاد نمی‌گیرم اما حافظه‌ای قوی دارم.

۳. درباره خود چگونه فکر می‌کنید؟

- الف: اکثر روزها با حرارت و سر حال و سرزنده‌ام.
ب: در برنامه‌ها و کارها، مسلط و قوی عمل می‌کنم و مدیر هستم.
ج: هنگام بیدار شدن از خواب، سست و بی‌حالم. اصولا صبح‌ها دیر خودم را پیدا می‌کنم.

وبلاگ مسیحا

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

۴. کدام یک از شرایط فیزیکی زیر به شما نزدیک است؟

الف: لاغرم و خیلی سخت به وزنم اضافه می‌شود.

ب: زود خسته می‌شوم و از هوای گرم بیزارم.

ج: به راحتی وزنم اضافه یا کم می‌شود یا استعداد چاقی دارم.

۵. وضعیت موهای شما چگونه است؟

الف: موهای کم پشت، شکننده و مجعد دارم.

ب: موهای نازک، ظریف و صافی دارم که رنگ آن‌ها خاکستری یا بور یا حنایی است.

ج: موهایم پرپشت، ضخیم و تیره و محکم است.

۶. کدام حالت به شما نزدیک‌تر است؟

الف: مفاصل برجسته و بیرون زده دارم و در آن‌ها احساس خشکی می‌کنم.

ب: خیلی زود عرق می‌کنم.

ج: چشم‌هایم برجسته و درشت است. رنگ چشم‌هایم آبی تیره یا سیاه است.

۷. وضعیت گوارش شما چگونه است؟

الف: به آسانی با رعایت نکردن رژیم دچار یبوست و خشکی می شوم.

ب: دستگاه گوارشی قوی دارم و روده هایم به خوبی کار می کنند. گاهی دچار لنت مزاج می شوم.

ج: گوارش و هضم غذا در بدنم کند است و پس از خوردن غذا احساس سنگینی دارم.

۸. درباره سردی و گرمی به کدام گزینه نزدیک ترید؟

الف: دست و پایم بیشتر مواقع سرد است و در تحمل کردن هوای سرد مثل دیگران صبور نیستم.

ب: بیشتر حرارت زیادی دارم و حتی در حالتی که دیگران هوای اتاق را سرد می دانند من احساس گرما می کنم.

ج: هوای خنک و مرطوب مرا آزار می دهد.

۹. کدام حالت روحی به شما نزدیک تر است؟

الف: بیشتر دچار دلواپسی و نگرانی هستم.

ب: به سرعت خشمگین می شوم و سریع هم خشمم را فراموش می کنم.

ج: فرد آرام، ساکت، خوش خلق و مهربانی هستم.

۱۰. خواب شما چگونه است؟

الف: اغلب اوقات خیلی سخت به خواب می‌روم و مدت زمانی طول می‌کشد.

ب: معمولی‌ام.

ج: خواب خوب و عمیقی دارم.

۱۱. آیا حالت‌های روحی شما به سرعت تغییر می‌کند؟

الف: به آسانی تغییر حالت می‌دهم و احساساتی هستم.

ب: خیلی از اطرافیانم مرا فرد لجباز و لجوجی می‌شناسند.

ج: معمولاً آرام هستم و به راحتی خشمگین و عصبانی نمی‌شوم.

۱۲. پوست شما چگونه است؟

الف: خشک است به‌ویژه در فصل‌های سرد سال

ب: معمولی است.

ج: پوست صاف و نرم دارم. گاهی رنگ پریده‌ام.

۱۳. آیا در فواصل زمانی مشخص و منظم غذا میل می‌کنید؟

الف: اگر تنها باشم به راحتی وضعیت خواب و خوراکم به هم می‌ریزد و نظمش را از دست می‌دهد.

ب: اشتهاهای زیادی دارم و می‌توانم به مقدار زیاد غذا بخورم اما اگر دیر غذا بخورم یا یک وعده غذا نخورم ناراحت می‌شوم.

ج: به راحتی می‌توانم از خوردن شام یا ناهار صرف‌نظر کنم.

پاسخ نامه

پس از آن که به پرسش‌ها پاسخ دادید، تعداد گزینه‌های الف، ب و ج را بشمارید.

افرادی که تعداد گزینه «الف» بیشتری داشته باشند در گروه «تیپی واتا»

افرادی که گزینه «ب» بیشتری داشته باشند در گروه «تیپی پیتا»

افرادی که گزینه «ج» آن‌ها بیشتر از بقیه باشد در گروه «تیپی کافا» قرار می‌گیرند.

البته باید توجه داشت این به معنی آن نیست که هر فرد یک تیپ دارد. معمولاً در طبیعت این ۳ تیپ به صورت خالص وجود ندارد اما با انجام این تست این نکته مشخص می‌شود که کدام یک از این ۳ تیپ در بدن فرد نسبت به دیگری در جایگاه بالاتری قرار دارد. به عنوان مثال ممکن است فردی ۸ گزینه «الف»، ۴ گزینه «ب» و ۲ گزینه «ج» داشته باشد. در این صورت تیپ بدنی او را واتا نمی‌دانیم چرا که گفتیم در طبیعت این ۳ تیپ به صورت خالص وجود ندارد. بنابراین تیپ بدنی او را «واتا- پیتا» می‌نامیم. زیرا میزان عنصر «واتا و پیتا» در بدن او نسبت به عنصر «کافا» بیشتر بوده است.

چه تیپی نشانه سلامت است؟

از دیدگاه مکتب درمانی آیورودا هر شخص که میان ۳ تیپ کافا، پیتا و واتا بتواند تعادل و توازن به وجود آورد در گروه افراد سالم قرار می گیرد. نکته ای که در این زمینه باید به آن توجه داشت این است که این تیپها در تک تک افراد منحصر به فرد است و ما نمی توانیم افرادی را پیدا کنیم که دارای تیپهای مشابه و یکسان باشند. البته شناسایی دوشاها و تیپ افراد در برخی موارد بسیار دشوار است و متخصص یا درمانگر این شیوه درمانی علاوه بر پرسشنامه، زمانی را صرف دریافت پیشینه فرد و عادت های غذایی و رفتاری او می کند.

چه بیماری در کمین شماس است؟

از دیدگاه طب آیورودا غلبه هر یک از تیپهای واتا، کافا و پیتا می تواند موجب بروز تعدادی بیماری در بدن افراد شود و ساختار بدن آنها را برای پذیرش برخی بیماریها آماده کند.

افرادی که میزان کافا در بدن آنها نسبت به دوشاهای دیگر بیشتر است نسبت به سایر افراد بیشتر در معرض ابتلا به بیماریهای تنفسی مثل تنگی و سنگینی نفس، اختلال در تنفس، آسم، اضافه وزن و چاقی قرار می گیرند.

افرادی که دوشای واتا در آنها بیشتر از بقیه دوشاهاست در گروهی قرار می گیرند که استعداد بیشتری در ابتلا به بیماریهای دستگاه گوارش دارند. این افراد به راحتی دچار یبوست و خشکی مزاج می شوند.

در نهایت افرادی که دچار پیتای بیشتری هستند ابتلا به بیماریهای قلبی و پوستی در آنها قوت بیشتری دارد. رعایت رژیمهای غذایی خاص برای این گروه بسیار ضروری است.

باید توجه داشت تمام گروههای ذکر شده با رعایت نکات و دستورات پزشکی و رژیم غذایی ویژه و با تعدیل مزاج و تیپ خود و ایجاد تعادل میان دوشاهای نام برده می توانند این بیماریها را از خود دور کرده و بدن خود را در برابر آنها مقاوم کنند.