

تست

کشف نوع بدنی که دارا می باشید



برگرفته از کتاب علم زندگی

برگردان از هایدن قلعه بیگی

آزمون زیر به سه دسته تقسیم شده است. بیست پرسش نخست مربوط به دوشای واتا است. با خواندن پرسش ها، به نسبت میزان مطابقت هر پرسش با وضع خودتان، به ترتیب زیر از صفر تا ۶ نمره بدهید:

صفر = مطابقت ندارد.

۳ = به نحوی یا گاهی مطابقت دارد.

۶ = در اغلب اوقات (یا تقریباً همیشه) مطابقت دارد.

در پایان بخش، نمرات واتا را جمع بزنید. به طور مثال، اگر به پرسش اول ۶، و به دوم ۳ و به سوم ۲، نمره داده باشید جمع نمرات: $6 + 3 + 2 = 11$ خواهد بود. نمرات همه پرسش های بخش نخست را به همین ترتیب جمع بزنید و جمع نهایی نمرات مربوط به واتا را به دست آورید. سپس به هر یک از ۲۰ پرسش پیتا و کافا بپردازید و به همین ترتیب عمل کنید.

در پایان آزمون به سه حاصل جمع مجزا دست خواهید یافت. مقایسه این سه حاصل جمع، نوع بدن شما را تعیین خواهد نمود.

در رابطه با خصوصیات فیزیکی عینی، انتخاب شما معمولاً دارای یک جنبه بدیهی خواهد بود. ولی درباره ی خصوصیات روانی و رفتاری که بیشتر جنبه ذهنی دارند، می باید بر حسب نحوه احساس و عمل خودتان در طول زندگی و یا لاقلاً در چند سال گذشته پاسخ دهید.

کشف نوع بدنی که دارا می باشید

بخش ۱ - واتا:

مطابقت ندارد	گاهی مطابقت دارد	اغلب اوقات مطابقت دارد			
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. هرگونه فعالیتی را سریعاً انجام می دهم					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲. نمیتوانم مطالب را خوب حفظ کرده و سپس بیاد آورم					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳. به طور طبیعی، با حرارت و سرزنده هستم					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴. از لحاظ جسمانی لاغر بوده و وزن من به سهولت اضافه نمی شود					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵. موضوعات جدید را همواره سریعاً یاد گرفته ام					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۶. با گامهایی سبک و تند راه می روم					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۷. در تصمیم گیری دچار مشکل می شوم					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۸. به آسانی نفخ کرده و دچار یبوست مزاج میگردم					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۹. معمولاً دست و پایم به سردی می گریند					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۰. غالباً دچار نگرانی و دلهره می شوم					

۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۱. نمی توانم هوای سرد را به خوبی اغلب افراد تحمل کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۲. کلمات را سریع ادا می کنم و دوستانم فکر می کنند که وراج هستم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۳. به آسانی تغییر حالت می دهم و طبیعی احساساتی دارم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۴. اغلب اوقات مشکل به خواب می روم و در شب نمی خوابم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵. پوست من به خشکی گرایش دارد، به خصوص در فصل زمستان
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۶. دارای ذهنی بسیار فعال، گاه بیقرار و بسیار خیال پرور هستم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۷. حرکات بدنی من سریع و فعال است و انرژی من بصورت انفجاری ظاهر می شود
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۸. به آسانی هیجان زده می شوم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۹. چنانچه به حال خود رها گردم، وضع خورد و خوراک و خوابیدن من نامنظم می شود
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۰. سریع یاد می گیرم و به همان سرعت فراموش می کنم

حاصل جمع نمرات و اتا:

بخش ۲ - پیتا

مطابقت ندارد گاهی مطابقت دارد اغلب اوقات مطابقت دارد

۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱. از نظر خودم بسیار کارآیی دارم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲. معمولاً در انجام فعالیت ها بسیار دقیق و منظم هستم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳. فکری نیرومند و راسخ دارم و کمابیش حاکمانه رفتار می کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴. بیش از اکثر افراد از هوای گرم ناراحت شده و زود خسته میشوم و سریعاً عرق می کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵. سریعاً عرق می کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶. با اینکه همیشه نشان نمی دهم ولی خیلی آسان تحریک شده و خشمگین می گردم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷. چنانچه از خوردن یک وعده غذا صرف نظر کنم و یا دیر غذا بخورم، دچار ناراحتی می شوم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸. موهای من دارای یکی از خصوصیات زیر می باشد: خاکستری شدن یا تاسی زود رس- نازک و ظریف و صاف- رنگ بور یا حنایی

۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹. اشتهاهی قوی دارم و چنانچه بخواهم، میتوانم به مقدار زیاد غذا بخورم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰. بسیاری از افراد، مرا فردی لجوج میدانند
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۱. روده های من بسیار منظم عمل دفع را انجام می دهند، و در بیشتر مواقع به جای یبوست مزاج، لینت دارم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۲. صبر خود را بسیار سریع از دست میدهم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۳. درباره ی جزئیات امور، کمال پرست هستم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۴. به سرعت خشمگین شده ولی سریعاً خشم خود را فراموش می کنم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵. خوردنی های سرد مثل بستنی و نوشابه های بسیار سرد را دوست دارم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۶. به جای اینکه احساس کنم هوای اتاق خیلی سرد است، اغلب احساس می کنم که بسیار گرم است
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۷. اغذیه بسیار داغ و پر ادویه را تحمل نمی کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۸. مخالفت دیگران را به حد لازم تحمل نمی کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۹. از تن به خطر دادن و چالش لذت می برم و وقتی چیزی را بخواهم، مصممانه تلاش می کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۰. گرایش بر این دارم که بسیار به انتقاد از دیگران و نیز از خود بپردازم

حاصل جمع نمرات پیتا :

بخش ۳ - کافا

مطابقت ندارد گاهی مطابقت دارد اغلب اوقات مطابقت دارد

۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱. طبیعتاً مستعد این هستم که امور را به آهستگی و با اعصاب آرام انجام دهم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲. سریع تر از دیگران و زرم اضافه می شود و دیرتر هم وزن اضافی را از دست می دهم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳. دارای طبیعتی ملایم و آرام هستم و به سهولت آشفته نمی شوم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴. می توانم بدون احساس ناراحتی مشخصی از خوردن ناهار و شام صرف نظر کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵. مستعد ریزش زیاد آب بینی، بلغم، تراکم خلط به صورت مزمن، آسم و ناراحتی سینوس می باشم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶. هر شب باید لاقلاً ۸ ساعت بخوابم تا روز بعد سر حال

باشم

۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷. خوابی بسیار عمیق دارم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸. طبعاً آرام بوده و به سهولت خشمگین نمی‌گردم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹. به سرعت برخی افراد مطالب را یاد نمی‌گیرم ولی قدرت ضبط من عالی است و حافظه ای قوی دارم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰. استعداد چاقی دارم و چربی اضافی را به آسانی ذخیره می‌کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۱. هوای نسبتاً خنک و مرطوب آرام می‌هد
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۲. موهای پر پشت، پر رنگ و مجعد دارم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۳. پوست من صاف و نرم است و اندکی رنگ پریده هستم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۴. هیکلم پت و پهن است
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵. واژه های زیر، به خوبی مرا توصیف می‌کند: - آرام، خوش خلق، مهربان و بخشنده
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۶. عمل گوارش در من کند است و در نتیجه پس از خوردن غذا احساس سنگینی می‌کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۷. بنیه و میزان تحمل جسمانی من خوب بوده و نیز از میزان انرژی ثابتی برخوردار هستم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۸. معمولاً با گام هایی آهسته و منظم راه می‌روم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۹. مستعد این هستم که زیاد بخوابم و موقع بیدار شدن مست و بی حال باشم. به طور کلی، صبح ها دیر خودم را پیدا می‌کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۰. غذا را آهسته می‌خورم و در عمل بی شتاب و منظم هستم

حاصل جمع نمرات کافا:

حاصل جمع نهایی: واتا پیتا کافا

ویژگی های نوع واتا:

- *ساختار جسمانی سبک و لاغر
- *فراگیری سریع اطلاعات تازه و نیز فراموشی سریع آموخته ها
- *در انجام فعالیت ها سریع است
- *احساس گرسنگی و عمل گوارشی نامنظم
- *خواب سبک و مقطع، و بی خوابی
- *گرایش به نگرانی
- *گرایش به بیبوست مزاج
- *زود خسته می شوند و به تلاش بیش از حد گرایش دارد

* مشتاق و سرزنده و دارای قدرت تخیل

* انرژی روانی و جسمانی، بصورت انفجاری ظاهر می

گردد

* هیجان زدگی و حالات متغیر

تم بنیادی نوع و انا، " دگرگونی پذیری " است. و اناها، افرادی هستند که حالات آنان را نمی توان پیش بینی کرد و به مراتب کمتر از پیتاها یا کافاها، نمونه ای کلیشه ای می باشند. قابلیت تنوع آنان از نظر قامت و شکل و حالات و اعمال خود علامت مشخصه آنان است. انرژی نوع و انا، بصورت انفجاری نمایان شده و ناپایدار است. در نوع و انا، موارد زیر نیز بسیار شاخص می باشند:

- ❖ احساس گرسنگی بی موقع در هر زمانی از شبانه روز
- ❖ هیجانان 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
- ❖ گوترش خوب غذا در یک روز و بدی گوارش در روز بعد
- ❖ ظهور انفجارهای عاطفی کوتاه مدتی که سریعاً فراموش می شوند:
- ❖ گام هایی شتابان و تند در راه رفتن

ویژگی های نوع 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 با کک و مک
- * نفرت از نور آفتاب و هوای گرم
- * زرنگ 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 (با ته رنگی متمایل به سرخ)

زمینه نوع پیتا، " تندی 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 احساس 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 موقعیت حاکم می گردد و یا احساس می کند که می باید بر وضعیت مسلط شد.

❖ به تجربه در می 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 وزن حفظ می کنند و می تواند بصورت ارادی وزن خود را چند کیلو افزایش یا کاهش دهند. خطوط چهره متناسب است. اندازه ی چشم هایشان معمولی است.

ویژگی های نوع کافا:

- | | |
|---|---|
| * کند در جذب اطلاعات جدید، ولی دارای حافظه ای خوب | * بدنی محکم و نیرومند، با قدرت جسمانی زیاد و مقاومت |
| * خواب سنگین و ممتد | * برخوردار از انرژی پایدار، کند و موزون در عمل |
| * کندی عمل گوارش و میزان گرسنگی اندک | * شخصی آرام، با اعصابی راحت، و دیر خشم |
| * مهربان، متحمل، با گذشت | * پوست خنک و نرم و ضخیم و پریده رنگ و غالباً چرب |
| * گرایش به احساس تملک و راحت طلبی | |

تم بنیادی نوع کافا، " فارغ البالی " است. دوشای کافا، اصل ساختاری بدن بوده و ثبات و پایداری را عرضه می دارد.

همچنین، آن قدرت جسمانی و نیروی حیاتی ذخیره ای را تامین می کند که در قالب بدن سنبلیله و تنومند نمونه های شاخص کافا، تعبیه شده 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 با فارغ البالی به دنیا می نگرند. موارد زیر نیز در کافاها بسیار بارز می باشند:

- ❖ پیش از اتخاذ یک تصمیم، به مدت طولانی درباره ی امور تعمق می کنند.
- ❖ به کندی از خواب بیدار شده و مدت زیادی در بستر می مانند و به محض ترک بستر، به نوشیدن یک فنجان قهوه احتیاج 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 آنان موزون است. چشمانی آبدار و نگاهی نوازشگر دارند و حتی با اضافه وزن نیز، خرامان راه می روند.