



HOLISTIC
EMBRACING HEALTH

اختبار الدوشا

ما هو نوع جسمك العقلي الأيورفيدي؟ الدوشا الثلاثة - فاتا وبيتا وكافا - هي عنصر مركزي في الأيورفيدا وأساس ما يجعلها نهجًا شخصيًا للصحة. تحديد نوع الدوشا الخاص بك في هذا الاختبار هو الخطوة الأولى نحو فهم نفسك وخلق نمط حياتك في الأيورفيدا.

في كل صف ، رتب كل خاصية بالرقم 5 أو 3 أو 1 ، بحيث تكون 5 هي أكثر شيء يشبهك و يمثلك. يمكنك فقط استخدام كل رقم مرة واحدة لكل صف.

2- أجب وفقًا لما شعرت به وتصرفت به طوال حياتك ، أو على الأقل في السنوات القليلة الماضية.

3- إذا أصبت بمرض في مرحلة الطفولة أو كشخص بالغ ، فكر في كيف كانت الأمور بالنسبة لك قبل هذا المرض ، إن أمكن.

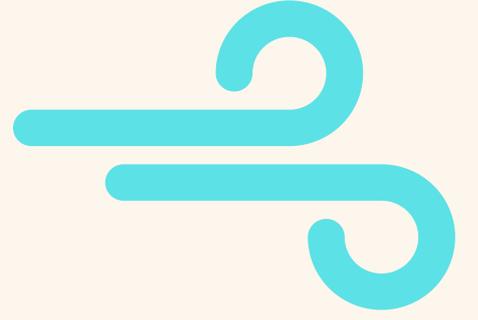
4- في الصفحة الثانية ، اجمع الأرقام في كل نوع من أنواع الدوشا الثلاثة.

فاتا 

بيتا 

كافا 

فاتا



عناصر الهواء والأثير
خصائصها: بارده، جافة، متحركة

بيتا



عناصر النار والماء
خصائصها: زيتية، حارة

كافا



عناصر الماء والأرض
خصائصها: باردة، رطبة، ثقيلة





HOLISTIC
EMBRACING HEALTH

اختبار الدوشا

ما نوع عقلك وجسمك في الأيورفيدا؟

فاتا	بيتا	كافا
جسمي الطبيعي نحيل وصغير	طبيعة جسمي عضلاته قوية ومتوسط الحجم	طبيعة جسمي عريض وقوي
زيادة الوزن صعبة بالنسبة لي وبسهولة أخسره	أستطيع زيادة وزني بسهولة وإنقاصه بسهولة	أزيد وزني بسهولة ولدي صعوبة في إنقاص الوزن
يدي وقدمي باردتان وأحب الجو الدافئ	أحب الجو البارد وجسمي بالعادة حار	ليس لدي مشاكل برودة أو حرارة زائدة في جسمي
أنسى أكل وجباتي أحيانا وأأكل الكثير من الوجبات الصغيرة	إذا فوت وقت الوجبة، أشعر بغضب وتوتر بسبب الجوع	لا أشعر بالجوع كثيراً وممكن أن أصبر وقت طويل بدون أكل
أبدأ العمل بطاقة مرتفعة ولكن بسرعة أشعر بالملل	صبري متوسط و أستطيع أن أضغط على نفسي لإنهاء ما بدأت حتى عند الملل	صبري عالي ولكن لا أحب أن أختبره
أتحرك بسرعة بالنسبة للآخرين	أتحرك فقط عند الحاجة	لا أتحرك كثير ولست مستعجل في حياتي
نومي خفيف وأستيقظ بسرعة	نومي جيد، المدة العادية	نومي ثقيل، لمدة طويلة



HOLISTIC
EMBRACING HEALTH

اختبار الدوشا

أنا مرن في جدولي اليومي
وأحب التغيير

أمشي على جدول محدد
يومية لتحقيق أهدافي

لا أحب التغيير وأعشق
الروتين

أحب العفوية واتباع رغباتي

محددة في اختياراتي وأدرس
الاحتمالات وقراراتي ثابتة

أخذ وقت طويل لأخذ قرار
وأحب غيري أن يأخذ قراراتي

مزاجي يحب الحماس
والتجديد

مزاجي يسعى لاختيارات
هادفة

مزاجي يحب الاسترخاء
والهدوء

تحت الضغوط يصيبني التوتر
والقلق

تحت الضغط يصيبني
الغضب وأصبح إنفعالي

تحت الضغط أنعزل عن
الناس وأرحل لوحدي

أنا نشيط وصاحب طاقة
مرتفعة

أنا قوي وشديد وقراراتي
صارمة

أنا مسترخي وهادئ وسهل
التعامل معي

أقوم بعمل أمور كثيرة في نفس
الوقت

أركز على عمل واحد حتى
انجازه بدون تشتت

أستطيع التركيز على عمل
واحد لفترة طويلة جداً

في العمل مع الناس،
أحب أن أكون الشخص
الي يأتي بأفكار مبدعة

في العمل مع الناس،
أحب أن أكون الشخص
القائد صاحب الرؤية

في العمل مع الناس،
أحب أن أكون الشخص
الذي يدعم الفريق

مجموع
نقاط فاتا



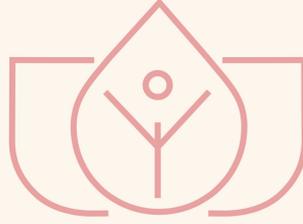
مجموع
نقاط بيتا



مجموع
نقاط كافا



ارجع إلى الصفحة 1 وأضف الأرقام أسفل كل عمود من أعمدة الدوشا الثلاثة، والتي تمتد على صفتين. الدوشاتين الحاصلة على أكبر عدد من النقاط تشكلان نوع الدوشا الخاصة بك.
"بيتا-كافا" على سبيل المثال ، إذا كان لديك 54 نقطة في بيتا ، و 50 نقطة في كافا ، و 14 نقطة في فاتا.



HOLISTIC
EMBRACING HEALTH

الدوشا المهيمنة لدي هي

----- + -----