

מה הטבע שלך?

הטבע שלכם הוא מה שמגדיר אתכם. הכימיה הייחודית של מוחכם משפיעה באופן ישיר על הזיכרון, הקשב, האישיות והבריאות הגופנית שלכם. השילוב בין המוליכים העצביים (נוירורנסמיטרים) דופאמין, אצטיל-כולין, גאבא (GABA) וסרוטונין, הוא הקובע את אופן החשיבה שלכם, הרגשתכם והתנהגותכם. המוליך העצבי הדומיננטי אצלכם מיוצר על ידי מוחכם בכמויות הגדולות ביותר ושולט על שלושת האחרים. זיהוי המוליך העצבי הדומיננטי שלכם, ולפיכך, זיהוי הטבע הדומיננטי, הוא המפתח לגילוי העצמי. חשוב גם לדעת אילו מוליכים עצביים חסרים לכם, או מיוצרים אצלכם ברמות נמוכות. חסרים אלו הם הגורם הישיר לבעיות בריאותיות רבות. רכישת הידע כיצד ניתן להשיב לקדמותו את הטבע הדומיננטי, או את הטמפרמנטים המשניים, היא הדרך להחזיר את הקצה שלכם. באמצעות האיזון של כולם תשיגו את אפקט הקצה.

על מנת שתוכלו לזהות את הטבע הדומיננטי שלכם ואת החסרים הביוכימיים האפשריים, תוכלו להיעזר במבחן שפיתחתי. מדובר במבחן פשוט, שתוכלו לערוך לעצמכם בפרטיות, בביתכם. המבחן אותו כיניתי "מבחן הערכת הטמפרמנט על שם ברורמן", מסייע לאבחון הפרופיל תוך 20 דקות, באמצעות זיהוי התכונות הכימיות הדומיננטיות של מוחכם, הן על ידי בחינת התסמינים הגופניים, והן על ידי הערכת הממדים הפסיכולוגיים של הטמפרמנט, הטיפוס והאישיות. הערכה זו יכולה אף לחשוף את שלביו המוקדמים של המחסור במוליך עצבי כלשהו במוח, אשר מסביר את התסמינים הקלים שאתם חשים, כשאינכם מרגישים במיטבכם. תוצאות המבחנים הללו הן, אם כן, הקו המנחה לפתרון בעיות הבריאות בכללן.

כשהנרי בא אליי לראשונה, הוא סבל מבעיות של יתר לחץ דם כרוני. למעכבי הבטא החזקים שרשם לו הרופא לצורך הורדת לחץ הדם, היו תופעות לוואי קשות: דיכאון, חוסר תפקוד מיני, עייפות, סחרחורות והחלשת שרירי הלב. בעיה זו הזמינה מתן תרופות נוספות, כמו נוגדי דיכאון, ויאגרה ומדללי דם. לחץ הדם של הנרי בהחלט ירד בעקבות הטיפול, אך האם ניתן היה לומר שבריאותו השתפרה? הוא רצה נואשות להפסיק את ביקוריו התדירים בבית המרקחת.

ממבחי ההתנהגות הקונבנציונאליים, עלה כי הנרי הוא טיפוס אינטליגנטי ופעיל מאוד, שהיה נתון תחת לחץ רב. הסוג הקלאסי של טיפוס אישיות A – תחרותי, הישגי ותמיד ממהר. תוכנית הטיפול שהתבססה על מידע זה, כללה שינוי באורח החיים והמשך נטילת תרופות המרשם בהן השתמש עד כה. לעומת זאת, הערכת הטמפרמנט של הנרי הראתה כי אף על פי שהוא הפגין מאפייני חשיבה והישגיות מסוימים הקשורים לטבע הדומיננטי של דופאמין, טבעו הדומיננטי האמיתי היה גאבא. לפיכך, הפתרון למצבו הבריאותי נמצא דווקא בתוכנית המיועדת לסובלים מחוסר האיזון בגאבא, שכללה שילוב של טיפול תרופתי, תזונה ותוספי תזונה מתאימים. למרבה השמחה, הנרי הפסיק בנטילת רוב תרופותיו וכיום הוא הרבה יותר רגוע.

מאות מחוליי מצאו את עצמם באותו הסרט. לעיתים קרובות, הם קיבלו תרופות מרשם שלא התאימו לטבע שלהם. לפעמים, התסמינים הראשוניים נעלמו, אולם הופעת תסמינים חדשים הייתה כמעט בלתי נמנעת, משום שחוסר האיזון הביוכימי הבסיסי שלהם לא טופל. זוהי אחת הסיבות הטובות ביותר לזהות את הטבע שלכם: על מנת שתוכלו לטפל בחוסר האיזון הביוכימי שלכם, מבלי להיתקף במחלות אחרות הקשורות אליו.

רגע לפני הערכת הטבע שלכם

מבחן הערכת הטמפרמנט כולל שני חלקים, המכילים סדרת שאלות מסוג כן/לא. החלק הראשון של המבחן קובע את הטבע הדומיננטי שלכם. בחלק השני נבדקת האפשרות שאתם סובלים מחסרים ביוכימיים מכל סוג שהוא.

עליכם להשיב על שאלותיהם של שני המבחנים בפעם אחת. מצאו לכם מקום שקט, ללא רעש של מוזיקה, פעילות, או אנשים שיכולים להפריע לכם. בחרו זמן בו לא יפריעו לכם, על ידי שיחות טלפון, פקסים או דואר אלקטרוני. לבסוף, שימו לב למצבכם הגופני. אם אתם מרגישים תשושים במיוחד, לא נחתם או שלא אכלתם, דחו את המבחן למועד מאוחר יותר.

הדבר החשוב ביותר שעליכם לזכור הוא, שאין תשובות נכונות למבחן הזה. נולדתם עם הטבע שלכם, כפי שהוא, כך שאין כאן עניין של טבע טוב או רע יותר. לכולנו יש תחומים בהם אנו חזקים יותר, ותחומים בהם אנו חלשים יותר. לכן, אין טעם לחשוב יותר מדי על השאלות ולענות תשובות המתאימות למציאות אידיאלית. אם מטרתכם היא לקבל מידע אמיתי על מצב בריאותכם הכללית, ענו על השאלות בכנות.

כמו כן, אל תענו על השאלות מתוך הנחה כי אתם יודעים מהו הטבע שלכם. בוודאי תופתעו מהתוצאות, רוב האנשים אכן מופתעים. אל תעמלו יותר מדי על תשובות לשאלות שאינכם בטוחים לגביהן. המבחן בנוי באופן כזה, שכמה תשובות לכיוון זה או אחר, לא ישנו את התוצאה. סימון התשובה הראשונה שעולה במחשבתכם, או הסתמכות על תחושת הבטן שלכם, היא הדרך הנכונה לענות על מבחן זה.

מבחן הערכת הטמפרמנט על שם ברוורמן

חלק ראשון: קביעת הטבע הדומיננטי שלכם

הוראות: ענו על כל שאלה באמצעות הקפת התשובה כן (כ) או לא (ל) בעיגול. בסוף כל מקבץ שאלות, כתבו על כמה שאלות עניתם "כן", במקום המיועד לכך.

ענו על השאלות בהתאם לאופן בו אתם נוהגים או חשים רוב הזמן. לדוגמה, אם הלילה לא ישנתם טוב, ולכן אתם מרגישים עייפים במיוחד היום, ענו על השאלות כפי שהייתם עונים עליהן אילו היה זה יום רגיל.

כדי למנוע את הצורך לסמן בספר, ניתן להוריד את השאלונים והמבחנים מהאינטרנט. היכנסו לאתר פוקוס בכתובת www.focus.co.il ומתוך דף הספר הורידו את הקובץ.

א-1

זיכרון וקשב

קל לי לחשוב. כ/ל

קל לי להתרכז. כ/ל

אני חושב על דברים לעומק. כ/ל

אני חושב מהר. כ/ל

דעתי מוסחת בקלות משום שאני עושה הרבה דברים במקביל. כ/ל

אני נהנה מוויכוחים סוערים. כ/ל

יש לי דמיון מפותח. כ/ל

אני נוטה לבקר ולנתח את מחשבותיי. כ/ל

מבחינה פיזית

רוב הזמן אני מרגיש אנרגטי. כ/ל

לעיתים קרובות אני סובל מלחץ דם גבוה. כ/ל

היו לי תקופות בחיים, בהן היו לי אנרגיות מוגזמות. כ/ל

אני סובל מנדודי שינה. כ/ל

פעילות גופנית ממריצה אותי. כ/ל

בדרך כלל, אינני זקוק לקפה על מנת "להתניע" את עצמי בבוקר. כ/ל

הוורידים שלי בולטים מאוד ונראים לפעמים כאילו הם עומדים לפרוץ מתוך העור שלי החוצה. כ/ל

טמפרטורת הגוף שלי נוטה להיות גבוהה. כ/ל

אני אוכל את ארוחת הצהריים שלי תוך כדי עבודה. כ/ל

אני מקיים יחסי מין בכל הזדמנות שיש לי. כ/ל
אני חם מזג. כ/ל
אני אוכל רק על מנת לספק לגוף את האנרגיה לה הוא זקוק. כ/ל
אני אוהב סרטי פעולה. כ/ל
פעילות גופנית נותנת לי להרגיש חזק. כ/ל

אישיות

אני טיפוס שתלטן מאוד. כ/ל
לפעמים אני לא שם לב לרגשות שלי. כ/ל
לפעמים קשה לי להקשיב לאחרים, משום שאת המקום המרכזי בראש שלי תופסים רעיונות שלי. כ/ל
יצא לי להשתתף בעימותים פיזיים רבים. כ/ל
אני נוטה להיות בעל זיקה לעתיד. כ/ל
לפעמים אני נוטה לספקולציות. כ/ל
רוב האנשים רואים אותי כאדם חושב. כ/ל
אני חולם בהקיץ ומפנטז לעיתים קרובות. כ/ל
אני אוהב לקרוא ספרי היסטוריה וספרי עיון אחרים. כ/ל
אני מעריך חריפות וכושר המצאה. כ/ל
לוקח לי זמן רב להבין עד כמה אנשים מסוגלים לגרום לצרות. כ/ל
בדרך כלל, אינני נופל בפח של אנשים שאומרים שהם זקוקים לעזרה שלי. כ/ל
רוב האנשים רואים בי אדם בעל כושר המצאה. כ/ל
אנשים נוטים לחשוב שיש לי רעיונות משונים, אך אני תמיד מסוגל לתת הסבר הגיוני לעקרונות העומדים מאחוריהם. כ/ל
לעיתים קרובות אני עצבני או נסער. כ/ל
דברים קטנים גורמים לי לדאגה או לסערת רגשות. כ/ל
יש לי פנטזיות על כוח בלתי מוגבל. כ/ל
אני אוהב לבזבז כסף. כ/ל
במערכות היחסים שלי עם האחרים אני נוטה להיות הדומיננטי. כ/ל
אני מאוד קשה עם עצמי. כ/ל
אני מגיב בתוקפנות כלפי ביקורת, ולעיתים קרובות נוקט עמדה מתגוננת מול אחרים. כ/ל

אופי

ישנם אנשים הרואים אותי כאדם קשה. כ/ל
 רוב האנשים רואים אותי כאדם הישגי. כ/ל
 יש אנשים הסבורים שאני לא הגיוני. כ/ל
 אעשה הכול כדי להשיג מטרה מסוימת. כ/ל
 אני מעריך אנשים שיש להם גישה דתית. כ/ל
 לא-יוצלחים מעצבנים אותי. כ/ל
 יש לי דרישות גבוהות מעצמי ומאחרים. כ/ל

מספר כל התשובות החיוביות: ____

א-2**זיכרון וקשב**

יש לי זיכרון חזק. כ/ל
 אני בעל כושר הקשבה מצוין. כ/ל
 אני זוכר סיפורים מצוין. כ/ל
 בדרך כלל אינני שוכח פרצופים. כ/ל
 אני מאוד יצירתי. כ/ל
 יש לי כושר הקשבה מעולה, וכמעט שאינני מפספס דבר. כ/ל
 לעיתים קרובות יש לי תחושות בטן נכונות. כ/ל
 אני שם לב לכל מה שמתרחש סביבי. כ/ל
 יש לי דמיון מפותח. כ/ל

מבחינה פיזית

הדופק שלי נוטה להיות נמוך. כ/ל
 הכושר הגופני שלי מעולה. כ/ל
 גזרתי/מבנה גופי נאה מאוד. כ/ל
 רמות הכולסטרול שלי נמוכות. כ/ל
 כשאני אוכל, אני נהנה מהארומה ומהאסתטיקה של המזון. כ/ל
 אני אוהב יוגה ומתיחות שרירים. כ/ל
 אני חושני מאוד במהלך קיום יחסי מין. כ/ל

בשלב מסוים בחיי סבלתי מהפרעת אכילה. כ/ל
ניסיתי תרופות אלטרנטיביות רבות. כ/ל

אישיות

אני רומנטיקן חסר תקנה. כ/ל
אני מחובר להרגשות והתחושות שלי. כ/ל
אני נוטה לקבל החלטות על סמך תחושות בטן. כ/ל
אני אוהב לעשות ספקולציות. כ/ל
יש אנשים שאומרים שהראש שלי בעננים. כ/ל
אני אוהב לקרוא ספרים בדיוניים. כ/ל
חיי הפנטזיה שלי עשירים מאוד. כ/ל
אני יצירתי במציאת פתרונות לבעיות של אנשים. כ/ל
אני טיפוס שמבטא את הרגשות שלו. אני אוהב לדבר על מה שמטריד אותי. כ/ל
אני טיפוס קליל. כ/ל
אני מאמין שניתן לחוות חוויות מיסטיות. כ/ל
אני מאמין ברעיון של "נפש תאומה". כ/ל
לפעמים אני מתרגש מדברים מיסטיים. כ/ל
אני נוטה להגיב בהגזמה לתחושות הגוף שלי. כ/ל
קל לי להשתנות, אינני מקובע במחשבותי. כ/ל
אני מאוד מחובר לרגשות שלי. כ/ל
אני מסוגל ברגע אחד לאהוב משהו וברגע שאחריו לשנוא אותו. כ/ל
אני נוטה לפלרטט. כ/ל
אין לי בעיה לבזבז כסף אם זה לטובת מערכות יחסים שלי עם אחרים. כ/ל
אני נוטה לפנטז במהלך קיום יחסי מין. כ/ל
לרוב, מערכות היחסים שלי גדושות ברומנטיקה. כ/ל
אני אוהב לצפות בסרטים רומנטיים. כ/ל
אני לוקח סיכונים בחיי האהבה שלי. כ/ל

אופי

אני צופה עתיד טוב יותר. כ/ל
אני חדור רצון לעזור לאנשים אחרים. כ/ל

אני מאמין כי כל דבר אפשרי, ובפרט כשמדובר באנשים שמסורים לדבר. כ/ל
 יש לי יכולת טובה להשרות הרמוניה בין אנשים. כ/ל
 צדקה ודאגה לזולת הן דברים שבאים מהלב, ויש לי הרבה משתיהן. כ/ל
 אני נחשב אדם בעל חזון. כ/ל
 מחשבותיי בנוגע לדת משתנות לעיתים קרובות. כ/ל
 אני אידיאליסט, אך אינני שואף לשלמות. כ/ל
 מספיק שיתייחסו אליי יפה כדי שאהיה מרוצה. כ/ל
מספר כל התשובות החיוביות: ____

א-3

זיכרון וקשב

יש לי יכולת הקשבה יציבה, ואני מסוגל להבין את דרך החשיבה
 של אנשים אחרים. כ/ל
 אני נהנה יותר לקרוא אנשים מאשר לקרוא ספרים. כ/ל
 אני זוכר את רוב הדברים ששמעתי. כ/ל
 אני זוכר עובדות שאנשים סיפרו לי. כ/ל
 אני לומד מהניסיון שלי. כ/ל
 אני זוכר שמות היטב. כ/ל
 אני יכול להתמקד היטב במשימות ובסיפורים של אנשים. כ/ל

מבחינה פיזית

קל לי להירגע. כ/ל
 אני אדם רגוע. כ/ל
 קל לי להירדם בלילה. כ/ל
 אני נוטה להיות בעל כוח סבל פיזי רב. כ/ל
 יש לי לחץ דם נמוך. כ/ל
 אין לי היסטוריה של מקרי שבץ במשפחה. כ/ל
 כשמדובר ביחסי מין, אינני אוהב לנסות דברים חדשים. כ/ל
 יש לי מתח שרירים נמוך. כ/ל
 קפאין משפיע עליי רק במעט. כ/ל

אני אוכל ארוחות לאט. כ/ל
אני ישן היטב. כ/ל
אינני משתוקק במיוחד למזון לא-בריא, כמו סוכר. כ/ל
עבורי, פעילות גופנית היא הרגל שיש להנהיג. כ/ל

אישיות

אינני הרפתקן במיוחד. כ/ל
אינני חם מזג. כ/ל
יש לי סבלנות רבה. כ/ל
אינני נהנה מפילוסופיה. כ/ל
אני אוהב לצפות בקומדיות משפחתיות. כ/ל
אינני אוהב סרטים על עולמות אחרים. כ/ל
לפני שאני מקבל החלטה, אני נזכר בנסיון העבר. כ/ל
אני מאמין בסופים ברורים. כ/ל
אני אוהב עובדות ופרטים. כ/ל
כשאני מחליט משהו, זה סופי. כ/ל
אני אוהב לתכנן את הזמן שלי. כ/ל
אני אוסף דברים. כ/ל
אני נוטה לעצבות. כ/ל
אני מפחד מעימותים ומוויכוחים. כ/ל
אני חוסך כסף רב למקרה שתגיע תקופת משבר. כ/ל
אני נוטה ליצור קשרים חזקים וממושכים עם אחרים. כ/ל
אני נחשב כמשענת יציבה בחייהם של אנשים מסוימים. כ/ל

אופי

אני מאמין באמרה "מי שהולך לישון מוקדם, קם מוקדם". כ/ל
אני מאמין בעמידה בתאריכי היעד. כ/ל
אני משתדל לרצות אחרים ככל יכולתי. כ/ל
אני שואף לשלמות. כ/ל
אני יודע לשמר היטב מערכות יחסים למשך פרק זמן ארוך. כ/ל
אני שם לב על מה אני מוציא כסף. כ/ל

אני מאמין שהעולם יהפוך לשלֵו יותר, כשהאנשים יהפכו למוסריים יותר. כ/ל
 אני נאמן ומסור מאוד לאהוביי. כ/ל
 חיי מנוהלים על פי רמה מוסרית גבוהה. כ/ל
 אני שם לב היטב לחוקים, לעקרונות ולמדיניות. כ/ל
 אני מאמין בתרומה לקהילה. כ/ל
מספר כל התשובות החיוביות: _____

א-4

זיכרון וקשב

קל לי להתרכז במשימות הדורשות עמל כפיים. כ/ל
 יש לי זיכרון חזותי טוב. כ/ל
 אני מהיר תפישה. כ/ל
 סגנון החשיבה שלי אימפולסיבי. כ/ל
 אני חי את היום ואת הרגע. כ/ל
 פעמים רבות אני נוטה לומר "מה השורה התחתונה?". כ/ל
 אני לומד לאט מספרים, אך לומד מהר מהניסיון. כ/ל
 אני זקוק להתנסות בעצמי בדברים על מנת שאבין במה מדובר. כ/ל

מבחינה פיזית

אני ישן יותר מדי. כ/ל
 כשמדובר ביחסי מין, אני אוהב לנסות דברים חדשים. כ/ל
 יש לי לחץ דם נמוך. כ/ל
 אני נוטה להיות פעלתן מאוד. כ/ל
 אני עוזר ועושה תיקונים בבית. כ/ל
 אני פעיל מאוד גם מחוץ לבית. כ/ל
 אני עוסק בפעילויות הדורשות תעוזה, כמו צניחה חופשית או רכיבה על אופנוע. כ/ל
 אני פותר בעיות בצורה ספונטאנית. כ/ל
 נדיר שאני משתוקק לפחמימות. כ/ל
 בדרך כלל, אני אוכל בחטף וממשיך הלאה. כ/ל
 אינני עקבי במיוחד בביצוע פעילות גופנית. אני מסוגל להתעמל יום יום, במשך שלושה שבועות, ולאחר מכן לדלג על חודש. כ/ל

אישיות

אני חי את הרגע. כ/ל
אני אוהב להופיע בפני ציבור או לבדר את הקהל. כ/ל
אני נוטה לצרף עובדות באופן לא מסודר. כ/ל
אני גמיש מאוד. כ/ל
יש לי יכולת מעולה לניהול משא ומתן. כ/ל
פעמים רבות אני פשוט אוהב "לאכול, לשתות ולהיות נשוי". כ/ל
אני טיפוס דרמטי. כ/ל
אני אומנותי מאוד. כ/ל
אני טוב במלאכות יד. כ/ל
כשמדובר בספורט, אני אחד שלוקח סיכונים. כ/ל
אני מאמין בבעלי כוחות על-טבעיים. כ/ל
אני יכול בקלות לנצל אחרים. כ/ל
אני ציני כלפי פילוסופיות חיים של אנשים אחרים. כ/ל
אני אוהב לעשות חיים. כ/ל
סוג הסרטים האהוב עליי הוא סרטי אימה. כ/ל
אני מוקסם נוכח כלי נשק. כ/ל
אני בקושי מסוגל לדבוק בתוכנית או בסדר יום. כ/ל
קשה לי להישאר נאמן. כ/ל
אני נפרד בקלות וממשיך הלאה, כשמערכות היחסים שלי עם אהוביי מגיעות לקיצן. כ/ל
לא ממש אכפת לי על מה אני מבזבז את הכסף שלי. כ/ל
יש לי מערכות יחסים רבות הבנויות על בילויים. כ/ל

אופי

אני תמיד משאיר את כל האפשרויות פתוחות, למקרה שמהוו טוב יותר יופיע. כ/ל
אינני אוהב לעבוד קשה למשך תקופות ארוכות. כ/ל
אני מאמין שלכל דבר צריכה להיות מטרה או תכלית מסוימת. כ/ל

אני טיפוס אופטימי. כ/ל

אני חי את היום. כ/ל

אני מתפלל רק כשיש לי צורך בתמיכה רוחנית. כ/ל

אין לי חוש מוסרי או ערכים אתיים חזקים במיוחד. כ/ל

אני עושה מה שאני רוצה ומתי שאני רוצה. כ/ל

לא אכפת לי אם אינני מושלם, אני פשוט חי את חיי. כ/ל

חיסכון – זה בשביל פראירים. כ/ל

מספר כל התשובות החיוביות: _____

תוצאות

- | | |
|-------|---|
| _____ | א-1. מספר כל התשובות החיוביות: טבע של דופאמין |
| _____ | א-2. מספר כל התשובות החיוביות: טבע של אצטיל-כולין |
| _____ | א-3. מספר כל התשובות החיוביות: טבע של גאבא |
| _____ | א-4. מספר כל התשובות החיוביות: טבע של סרוטונין |

הקטגוריה בה התקבל מספר הנקודות הגבוה ביותר, מגדירה את הטבע הדומיננטי שלכם. טבע דומיננטי קלאסי מאופיין ב-35 נקודות ומעלה עבור אחת מהקטגוריות, ומצביע על חיים שאינם מאוזנים במיוחד.

הערה: במקרה שאחד הטמפרמנטים האחרים קיבל דירוג נמוך ב-10-15 נקודות לעומת הטמפרמנט הדומיננטי, הטמפרמנט לו דירוג נמוך מצביע, ככל הנראה, על מחסור יחסי המלווה אתכם במשך החיים. כדאי לאזן את המצב הזה גם בתקופות של בריאות איתנה. לדוגמה, אם דופאמין קיבל 40 נקודות, אצטיל-כולין 33, גאבא 25 וסרוטונין 17, סביר להניח שאתם סובלים ממחסור יחסי וממושך בגאבא ובסרוטונין.

חלק שני: הגדרת החסרים שלכם

הוראות: ענו על כל אחת מהשאלות באמצעות הקפת כן (כ) או לא (ל), בסוף כל מקבץ שאלות, כתבו על כמה שאלות עניתם "כן" במקום המיועד לכך. חלקו השני של המבחן בודק האם קיים אצלכם מחסור באחד מהמוליכים העצביים, כולל המוליך העצבי הדומיננטי שלכם. רבות מהשאלות מתייחסות לתסמינים, שייתכן שחוויתם. ענו על השאלות על פי הרגשתכם **כרגע**; אין חשיבות למשך זמן הופעתם של התסמינים, גם אם הם אירעו לראשונה היום.

ב-1**זיכרון וקשב**

קשה לי להקשיב ברציפות ולהתרכז. כ/ל
אני זקוק לקפאין על מנת להתעורר. כ/ל
אינני חושב מספיק מהר. כ/ל
אינני מסוגל להקשיב ביעילות למשך פרק זמן ארוך. כ/ל
קשה לי לסיים משימות, גם אם הן מעניינות אותי. כ/ל
לוקח לי הרבה זמן ללמוד רעיונות חדשים. כ/ל

מבחינה פיזית

יש לי צורך עז בסוכרים. כ/ל
הליבידו שלי ירוד. כ/ל
אני ישן יותר מדי. כ/ל
יש לי היסטוריה של צריכת אלכוהול או התמכרות. כ/ל
לאחרונה אני מרגיש עייפות מוגברת, ללא שום סיבה. כ/ל
לפעמים אני מרגיש תשישות מוחלטת, אף על פי שאינני מתאמץ. כ/ל
תמיד נאבקתי בבעיות משקל. כ/ל
יש לי רצון מועט לחוויות בתחום המיני. כ/ל
קשה לי לקום מהמיטה בבוקר. כ/ל
בעבר הרגשתי צורך עז להשתמש בסמים (קוקאין, אמפטמינים או אקסטזי). כ/ל

אישיות

נוח לי פשוט לעשות כמו כולם. כ/ל
נראה לי כי אנשים מנצלים אותי. כ/ל
אני מרגיש עצוב מאוד או מדוכא. כ/ל
אומרים עליי שאני טיפוס רך מדי. כ/ל
אינני טיפוס שדוחף עניינים. כ/ל
אני נותן לאנשים למתוח עליי ביקורת. כ/ל
אני תמיד מחפש אחר מישהו שיוביל אותי. כ/ל

אופי

איבדתי את כושר החשיבה שלי. כ/ל
 אינני מסוגל לקבל החלטות נכונות. כ/ל

מספר כל התשובות החיוביות: ____

ב-2**זיכרון וקשב**

אני חסר דמיון. כ/ל
 קשה לי לזכור שמות כשאני פוגש אנשים לראשונה. כ/ל
 שמת לי לב שיכולת הזיכרון שלי יורדת. כ/ל
 בן-זוגי אומר לי שהמחשבות שלי לא רומנטיות. כ/ל
 אינני זוכר את ימי הולדתם של חבריי. כ/ל
 איבדתי משהו מהיצירות שהייתה לי. כ/ל

מבחינה פיזית

אני סובל מנדודי שינה. כ/ל
 איבדתי את הכושר שהיה לי. כ/ל
 אינני מתעמל יותר. כ/ל
 אני משתוקק למזון שומני. כ/ל
 השתמשתי בעבר בגורמי הזיות שונים או בסמים לא חוקיים. כ/ל
 אני מרגיש כאילו גופי מתפרק. כ/ל
 אינני נושם בקלות. כ/ל

אישיות

אינני חש שמחה לעיתים קרובות מאוד. כ/ל
 אני מרגיש מיואש. כ/ל
 אני ממעט לספר על עצמי לאחרים, על מנת שלא אפגע מהם. כ/ל
 נוח לי יותר לבצע משימות לבד, מאשר לבצען בקבוצה גדולה. כ/ל
 אני נוטה להתעצבן ממטרדים פחות מאנשים אחרים. כ/ל
 אני נכנע בקלות ונוטה לקבל מרות. כ/ל

כמעט שאין לי תשוקה לשום דבר. כ/ל
אני אוהב שגרה. כ/ל

אופי

סיפוריו של אף אחד לא מעניינים אותי, פרט לשלי. כ/ל
אינני שם לב לרגשותיהם של האחרים. כ/ל
אינני מרגיש קליל. כ/ל
אני עסוק מאוד בחסרונותיי. כ/ל

מספר כל התשובות החיוביות: ____

ב-3

זיכרון וקשב

קשה לי להתרכז משום שאני עצבני וקופצני. כ/ל
אינני זוכר מספרי טלפון. כ/ל
קשה לי למצוא את המילה הנכונה. כ/ל
כשמעמידים אותי במצב קשה, אינני מסוגל להיזכר בדברים שונים. כ/ל
אני יודע שאני אינטליגנטי, אך קשה לי להראות זאת לאחרים. כ/ל
לפעמים אני מצליח להתמקד ולפעמים לא. כ/ל
כשאני קורא, אני מוצא את עצמי חוזר על אותה פסקה כמה פעמים
כדי לקלוט את המידע. כ/ל
אני חושב במהירות, אך לא תמיד מסוגל להסביר למה כוונתי. כ/ל

מבחינה פיזית

אני מרגיש חלש. כ/ל
לפעמים אני רועד. כ/ל
לעיתים קרובות אני סובל מכאבי גב או כאבי ראש. כ/ל
אני נוטה לקוצר נשימה. כ/ל
לעיתים קרובות אני סובל מדפיקות לב מהירות. כ/ל
הידיים שלי נוטות להיות קרות. כ/ל
לפעמים אני מזיע יתר על המידה. כ/ל
לפעמים אני מרגיש סחרחורת. כ/ל

לעיתים קרובות אני מגלה כי שריריי מתוחים. כ/ל
 אני נוטה לקבל "פרפרים בבטן". כ/ל
 אני משתוקק למזון מריר. כ/ל
 אני עצבני לעיתים קרובות. כ/ל
 אני אוהב יוגה משום שהיא מסייעת לי להירגע. כ/ל
 אני מרגיש עייפות לעיתים קרובות, אף על פי שישנתי טוב במשך הלילה. כ/ל
 אני אוכל יותר מדי. כ/ל

אישיות

יש לי תנודות במצב הרוח. כ/ל
 אני אוהב לעשות דברים רבים בעת ובעונה אחת, אך קשה לי להחליט
 מה לעשות קודם. כ/ל
 אני נוטה לעשות דברים רק משום שאני חושב שיהיה כיף לעשותם. כ/ל
 כשאני נתקל במשימות משעממות, אני תמיד מנסה להכניס בהן
 קצת עניין. כ/ל
 אני נוטה להיות הפכפך. דעותיי ומצב רוחי משתנים באופן תדיר. כ/ל
 אני נוטה להתרגש יתר על המידה מדברים שונים. כ/ל
 אני פועל באופן אימפולסיבי, וזה מכניס אותי לצרות. כ/ל
 אני מתנהג באופן תיאטרלי ומנסה למשוך תשומת לב. כ/ל
 אני אומר את דעתי, ולא משנה לי מה תהיה תגובתם של האחרים. כ/ל
 לפעמים אני סובל מהתקפי זעם, ולאחר מכן מרגיש אשמה נוראית. כ/ל
 אני משקר לעיתים קרובות על מנת להיחלץ מצרה. כ/ל
 מאז ומתמיד גיליתי פחות עניין במין, בהשוואה לאדם ממוצע. כ/ל

אופי

אינני נוהג עוד על פי הכללים. כ/ל
 איבדתי חברים רבים. כ/ל
 אינני מסוגל לשמור על קשרים רומנטיים. כ/ל
 אני מתייחס לחוק כאל שרירותי וחסר היגיון. כ/ל
 כיום אני מתייחס אל החוקים להם צייתתי כאל מגוחכים. כ/ל

מספר כל התשובות החיוביות: _____

ב-4**זיכרון וקשב**

אינני חד-אבחנה במיוחד. כ/ל
אינני זוכר דברים שראיתי בעבר. כ/ל
יש לי זמן תגובה ארוך. כ/ל
יש לי חוש כיוון ירוד. כ/ל

מבחינה פיזית

אני מזיע בלילה. כ/ל
יש לי נדודי שינה. כ/ל
כשאני ישן אני נוטה להתהפך הרבה על מנת להרגיש בנוח. כ/ל
אני תמיד מתעורר מוקדם בבוקר. כ/ל
אינני מסוגל להירגע. כ/ל
אני מתעורר לפחות פעמיים בכל לילה. כ/ל
לאחר שהתעוררתי, קשה לי להירדם שוב. כ/ל
אני אוהב מלח. כ/ל
יש לי פחות כוח להתעמל מכפי שהיה לי בעבר. כ/ל
אני עצוב. כ/ל

אישיות

אני סובל מחרדה כרונית. כ/ל
אני מתעצבן בקלות. כ/ל
יש לי מחשבות הרסניות כלפי עצמי. כ/ל
היו לי מחשבות אובדניות במהלך חיי. כ/ל
אני נוטה "להיתקע" על רעיונות יותר מדי זמן. כ/ל
לפעמים דעתי כה מוצקה עד כי קשה לי לגלות גמישות. כ/ל
הדמיון שלי משתלט עליי. כ/ל
פחד משתלט עליי. כ/ל

אופי

אינני מצליח לחדול ממחשבות על משמעות החיים. כ/ל

אינני רוצה עוד לקחת סיכונים. כ/ל

חוסר משמעות בחיי גורם לי לכאב לב. כ/ל

מספר כל התשובות החיוביות: _____

תוצאות

- ב-1. מספר כל התשובות החיוביות: מחסור בדופאמין _____
- ב-2. מספר כל התשובות החיוביות: מחסור באצטיל-כולין _____
- ב-3. מספר כל התשובות החיוביות: מחסור בגאבא _____
- ב-4. מספר כל התשובות החיוביות: מחסור בסרוטונין _____

הקיפו בעיגול את המספר הגבוה ביותר. זהו הטמפרמנט החסר לכם ביותר, וקרוב לוודאי שהוא המוביל להתפתחותן של מחלות. הטבע החסר לכם יכול להיות הטבע הדומיננטי שלכם, או אחד משלושת הנותרים. למעשה, סביר מאוד שתזהו את ליקויי של הטבע הדומיננטי שלכם לפני שתזהו את ליקויי הטמפרמנטים האחרים, משום שאתם רגילים להתנהג ולהרגיש בצורה מסוימת. אתם עלולים לצאת מהאיזון דווקא בגלל ההתנהגות הטבעית שלכם. לדוגמה, בעלי טבע הדופאמין נוטים לעבוד קשה. בעלי טבע הסרוטונין ידועים כבעלי נטייה להתמכרות, בפרט כשמדובר באלכוהול, המסוגל לשעצמו לגרום לחוסר איזון ביוכימי. כשבעלי טבע הגאבא אינם ישנים מספיק, הם גורמים לעצמם בעיות. פעילות מוגברת של יתר המוליכים העצביים תגרום להפסקת ייצור האצטיל-כולין. ארבעת הפרקים הבאים מתארים את אופני הטיפול השונים, המאזנים כל סוג של מחסור בטמפרמנט ממנו אתם עלולים לסבול. קודם כול, עליכם לאזן את הטבע החסר ביותר. לאחר מכן, אזנו את שלושת הטמפרמנטים הנותרים, על מנת להגיע לקצה גבול היכולת שלכם מכל הבחינות.

כל קטגוריה עליה עניתם לפחות 5 תשובות חיוביות, נחשבת כמחסור קל. כל קטגוריה עליה עניתם בין 6 ל-15 תשובות חיוביות, נחשבת למחסור בינוני. אם באחת מהקטגוריות השבתם בחיוב על יותר מ-15 שאלות, סימן שאתם סובלים ממחסור חמור. במקרה כזה, המלצתי היא שתפנו אל הרופא שלכם מהר ככל האפשר.

מבחן ההערכה חושף שני סוגים של חסרים. חלקו הראשון של המבחן מצביע על החסרים הנובעים, באופן טבעי, ממציאותו של המוליך העצבי הדומיננטי. חסרים אלו מתגלים במשך הזמן. חלקו השני של המבחן מגלה את החסרים הדורשים תשומת לב מיידית יותר.

החסרים הקלים הם סימני האזהרה המוקדמים של בעיות הבריאות. אם הם יזכו להתעלמות, הם יתפתחו, בסופו של דבר, לחסרים רציניים יותר, אשר גם אם מקורם בטבע אחר הם בהחלט ישפיעו על הטבע הדומיננטי שלכם. אם המחסור שלכם נופל בטווח הבינוני, קרוב לוודאי שכבר חיפשתם אחר טיפול רפואי לכמה מחלות הקשורות למחסור זה. בחסרים קלים ובינוניים ניתן לטפל ללא תרופות, מכיוון שעל פי רוב הם מגיבים לשינויים טבעיים/תזונתיים, הורמונאליים ושינויים בסגנון החיים.

חסרים משמעותיים מצדיקים טיפול רפואי, ויש לטפל בהם באופן מיידי. אל החסרים מתייחסים כמו אל מחלות דוגמת פרקינסון, שינויים חריפים במצב הרוח, לחץ דם גבוה, אובדן זיכרון, פרכוסים, דיכאון, קשיי למידה, הפרעות קשב, מיגרנות, הפרעות שינה, תסמונת המעי הרגיש, הפרעה דו-קוטבית, חרדה ועוד. בדרך כלל, מצבים אלו דורשים טיפול תרופתי, ושינויים תזונתיים, הורמונאליים או שינויים באורח החיים אינם מספיקים לפתרון הבעיה. אם חוויתם אחד מהתסמינים או המחלות הללו, חשוב שתתייעצו עם הרופא שלכם ותקבלו טיפול מיידי.

מבחן הזיכרון על שם ברוורמן

רבים מהעקרונות עליהם מושתת מבחן הזיכרון על שם ברוורמן, מקבילים למבחן לדירוג הזיכרון על שם וקסלר (Wechsler Memory Scale, WMS) ולמבחן הזיכרון על שם ראנדט (Randt Memory Test) – שני מבחנים סטנדרטיים לבחינת יכולת הקשב והזיכרון לטווח הקצר. במבחן הזיכרון של ברוורמן שישה חלקים. פנו זמן, בו תוכלו לסיים את כל המבחן בפעם אחת. תוכלו לענות על השאלות ללא הגבלת זמן. בחלקים רבים מהמבחן רצוי להיעזר באדם נוסף. לפני מבחן הזיכרון, ודאו כי אינכם עייפים. מלאו אחר ההוראות בזהירות ורשמו את תשובותיכם בספר זה. אם נראה לכם שאתם סובלים משלביו המוקדמים של אובדן הזיכרון, ייתכן שתעדיפו לצלם את עמודי המבחן ולענות עליו שוב במועד מאוחר יותר, לאחר שפעלתם על פי תוכנית הריפוי שלי.

לאחר שסיימתם לענות על כל חלקי המבחן, תוכלו לבדוק את תשובותיכם. בסוף המבחן, סכמו את הנקודות שהתקבלו וחשבו את הניקוד הכללי. הטוב ביותר הוא, לפנות שעה ולענות על כל השאלות, או לפחות חלק שלם מהמבחן לפני היציאה להפסקה.

חלק 1: סיפורים

(זיכרון מיידי שמיעתי)

הוראות: בכל פעם, קראו את הסיפורים הבאים תוך הקדשת תשומת לב מרבית. מבחן זה יוכל להתבצע ביעילות יתרה, אם תוכלו לבקש ממישהו אחר שיקריא לכם את הסיפורים לאט. בתום כל סיפור, רשמו את התשובות לשאלות. אל תקראו את השאלות לפני קריאת הסיפור וכן אל תחזרו אל הסיפור על מנת לענות על השאלות. אם אינכם מסוגלים לענות על השאלה במהירות, פשוט דלגו עליה. אל תחזרו אל השאלות עליהן לא עניתם, גם לאחר שסיימתם את המבחן. לאחר שסיימתם עם כל השאלות המשיכו אל הסיפור הבא.

סיפור 1

אופק ברק הוא ילד בן 8 הפעיל בתנועת הצופים. הוא עבד קשה על מנת לצרף לתנועת הצופים את חברי כיתתו מבית הספר היסודי על שם אלשייך, ולכן הוא רוצה לקבל אות הצטיינות. אחד מחברי כיתתו של אופק, יובל יעקבסון, בא עם אביו לערב הרישום של התנועה ליד בית הכנסת המרכזי. בפגישה הבאה של חברי תנועת הצופים, שנערכה ביום שני, ה-19 באוקטובר, אופק קיבל את אות ההצטיינות. הוריו היו כה גאים בו, עד כי הם לקחו אותו לאחר הפגישה לדוכן הגלידות, שם קנו לו שני כדורי גלידת שוקולד בגביע ופל.

שאלות לסיפור 1

1. מה שמו של הצופה הצעיר? _____
2. מה גילו? _____
3. מה רצונו? _____
4. באיזה בית ספר למד? _____
5. מה שמו המלא של חברו? _____
6. מי התלווה ליובל כשיצא למפגש? _____
7. מה עשה יובל בפגישה? _____
8. באיזה חודש נערך מפגש הצופים הבא? _____
9. באיזה תאריך נערך מפגש הצופים הבא? _____
10. מה קרה במפגש הבא? _____
11. מי היה עם אופק במפגש? _____
12. מה הייתה תגובתם של הוריו של אופק? _____
13. מה קנו לו לאחר המפגש? _____
14. כמה כדורים אופק רצה? _____
15. באיזה טעם? _____
16. האם הם היו בכוס? _____
17. אם לא, במה הם היו? _____

סיפור 2

נערה צעירה הלכה לבית הספר ביום שני. בדרכה, עברה ליד בניין לבנים שהיה בתהליכי בנייה. 5 גברים שעבדו בקומה השביעית, פירקו לבנים מהבניין. כשחזרה לרחוב ז'בוטינסקי, היא שמעה צליל הדומה ליללות חתלתולים. היא עלתה במדרגות אל הבניין, שם ראתה 3 חתלתולים מצטופפים בפינה. הגורים היו בצבע שחור ולבן, ואמם לא נראתה באזור. הנערה לא יכלה לעזוב את החתלתולים באתר הבנייה, ולכן אספה אותם אל תיק הגב שלה ולקחה אותם איתה לבית הספר. בסוף היום, היא מכרה את החתלתולים לחברי כיתה במחיר של 50 ש"ח לגור.

שאלות לסיפור 2

1. האם הסיפור הוא על נער או נערה? _____
2. באיזה יום בשבוע התרחש הסיפור? _____
3. בדרך לאן היא הייתה? _____
4. מה עברה בדרכה לבית הספר? _____
5. ממה היה עשוי הבניין? _____
6. מה התרחש בבניין? _____
7. כמה גברים עבדו בו? _____
8. לאיזה רחוב היא פנתה? _____
9. מה היא שמעה בפינת הרחוב? _____
10. מה היא מצאה באתר הבנייה? _____
11. כמה היו שם? _____
12. באיזה צבע הם היו? _____
13. האם אמם הייתה שם? _____
14. לאן היא לקחה אותם? _____
15. כיצד לקחה אותם? _____
16. מה היא עשתה איתם? _____
17. באיזה מחיר היא מכרה אותם? _____

סיפור 3

רחל ויהודה גולד הם הבעלים של "קפה לבריאות" ברחוב אבטליון פינת פינסקר. בית הקפה ממוקם בחנות שאותה שכרו לצורך כך לפני 20 שנה. בנובמבר הבניין נמכר לאדם אחר, ששמו משה הורוביץ. מר הורוביץ החליט להעלות את שכר הדירה ביותר מ-\$200 לחודש. רחל ויהודה החליטו ששכר הדירה יקר מדי עבורם ולכן מצאו מקום חלופי ברחוב ריב"ל. חנותם תיפתח שוב ב-14 בינואר, והם ימכרו במחיר מבצע קפה, ושייק בריאות בטעם תות שדה.

שאלות לסיפור 3

1. מהם השמות הפרטיים של בעלי בית הקפה? _____
2. מה שם בית הקפה שלהם? _____
3. היכן היה בית הקפה ממוקם? _____
4. כמה זמן שכן בית הקפה במקום זה? _____
5. האם הם היו בעלי הבניין בו הייתה החנות? _____
6. מתי נמכר הבניין? _____
7. מה היה שמו של האדם שקנה אותו? _____
8. מה עשה בעל הבניין החדש? _____
9. מה עשו רחל ויהודה בתגובה להעלאת שכר הדירה? _____
10. מה יהיה מיקומו החדש של בית הקפה? _____
11. באיזה חודש הם יפתחו שוב את בית הקפה? _____
12. באיזה תאריך הם יפתחו שוב את בית הקפה? _____
13. האם הם ימכרו את כל המוצרים במחירים הרגיל? _____
14. האם יהיו להם סלטים במחירי מבצע? _____
15. מה הם ימכרו במחירי מבצע? _____
16. האם הם יגישו שייק בריאות? _____
17. ממה עשוי השייק? _____

סיפור 3 – תרגיל נוסף

חזרו לעמוד 211 וקראו שוב את סיפור 3, לאחר מכן ענו על סדרת השאלות הבאה. אל תקראו את השאלות לפני קריאת הסיפור, וכן אל תקראו שוב כל חלק מן הסיפור לצורך מענה על השאלות. תוצאות המבחן יהיו מדויקות יותר אם תוכלו להיעזר במישהו אחר שיקריא לכם את הסיפור בקול.

שאלות לסיפור 3 – תרגיל נוסף

1. מהם השמות הפרטיים של בעלי בית הקפה? _____
2. מה שם בית הקפה שלהם? _____
3. היכן היה בית הקפה ממוקם? _____
4. כמה זמן שכן בית הקפה במקום זה? _____
5. האם הם היו בעלי הבניין בו הייתה החנות? _____
6. מתי נמכר הבניין? _____
7. מה היה שמו של האדם שקנה אותו? _____
8. מה עשה בעל הבניין החדש? _____
9. מה עשו רחל ויהודה בתגובה להעלאת שכר הדירה? _____
10. מה יהיה מיקומו החדש של בית הקפה? _____
11. באיזה חודש הם יפתחו שוב את בית הקפה? _____
12. באיזה תאריך הם יפתחו שוב את בית הקפה? _____
13. האם הם ימכרו את כל המוצרים במחירים הרגיל? _____
14. האם יהיו להם סלטים במחירי מבצע? _____
15. מה הם ימכרו במחירי מבצע? _____
16. האם הם יגישו שייק בריאות? _____
17. ממה עשוי השייק? _____

חלק 2: עצמים

(זיכרון מיידי חזותי)

בעמודים הבאים תידרשו לצפות בשלוש סדרות כשבכל אחת 24 עצמים. סדרה 1 מכילה את העצמים המקוריים. בחלק זה עליכם להביט על כל עצם למשך 2 שניות. כדי לעשות זאת ביעילות, קחו דף וגזרו ריבוע בגודל 2.5 סנטימטרים מהמרכז. בכל פעם, הניחו את הריבוע הפתוח על אחת מהתמונות והביטו עליה למשך 2 שניות. המשיכו כך עד שתסיימו להסתכל על כל הסדרה. המטרה היא שבמהלך אותן 2 השניות תכירו את מראהו של החפץ. בשלב זה, הפכו את הדף ועברו לעמוד הבא. תוכלו להתחיל להביט בסדרת העצמים הבאה. הפעם, הביטו על כל העצמים שבשני העמודים כאחד. מטרת המבחן היא לזהות את העצמים שראיתם קודם. היעזרו ברשימה שלהלן והקיפו את התשובה המתאימה, לאחר שהסתכלתם על סדרת העצמים השנייה. אם אתם זוכרים שראיתם את העצם בפעם שעברה, סמנו כן, ואם לא, סמנו לא. חזרו על המבחן בסדרת העצמים השלישית. היעזרו בעמוד התשובות שלהלן לסימון תשובותיכם.

עמוד תשובות

הקיפו בעיגול כ(כן) או ל(לא), בהתאם לתשובתכם.

סדרה 2

1. כ/ל	7. כ/ל	13. כ/ל	19. כ/ל
2. כ/ל	8. כ/ל	14. כ/ל	20. כ/ל
3. כ/ל	9. כ/ל	15. כ/ל	21. כ/ל
4. כ/ל	10. כ/ל	16. כ/ל	22. כ/ל
5. כ/ל	11. כ/ל	17. כ/ל	23. כ/ל
6. כ/ל	12. כ/ל	18. כ/ל	24. כ/ל

סדרה 3

1. כ/ל	7. כ/ל	13. כ/ל	19. כ/ל
2. כ/ל	8. כ/ל	14. כ/ל	20. כ/ל
3. כ/ל	9. כ/ל	15. כ/ל	21. כ/ל
4. כ/ל	10. כ/ל	16. כ/ל	22. כ/ל
5. כ/ל	11. כ/ל	17. כ/ל	23. כ/ל
6. כ/ל	12. כ/ל	18. כ/ל	24. כ/ל

חלק 3: זוגות

(זיכרון מיידי שמיעתי)

הוראות: מבחן זה יהיה יעיל ביותר, אם תוכלו למצוא מישהו שיסייע לכם. בשלב זה, תידרשו לנסות ולהיזכר אילו מילים נמצאות יחד בזוג. בקשו ממי שמסייע לכם להקריא עבורכם, באיטיות ותוך הקדשת תשומת לב, את 8 צמדי המילים שבטור הבוחן. מהירות הקריאה צריכה להגיע לקצב של זוג מילים ב-3 שניות, לערך. לאחר מכן, בקשו ממי שמסייע לכם לעבור לטור הזיכרון ולהקריא את המילה הראשונה המרכיבה כל זוג. עליכם להיזכר מהי המילה השנייה בכל צמד.

נניח שבטור הבוחן מופיע צמד המילים "כלב-תפוח". בטור הזיכרון יופיע "כלב-_____". אם מצאתם מישהו שיוכל לסייע לכם, אמרו בקול "תפוח" והוא ירשום. אם אין מי שיסייע לכם, קראו לעצמכם את המילים בקול, לאחר מכן כסו את טור הבוחן בדף ומלאו את החללים בטור השמאלי, עד כמה שתוכלו.

במבחן זה ארבעה טורי בוחן הבוחנים את יכולת הזיכרון שלכם באמצעות 8 צמדי מילים המופיעים בסדר משתנה. ברגע שסיימתם למלא את טור הבוחן הראשון, עברו לטור הבא בתור.

טור הבוחן 1	טור הזיכרון 1
מכונית – רצועה	1. מוסך _____
צרעה – עץ	2. נחש _____
נחש – קשת	3. עיגול _____
מוסך – עיתון	4. חרצית _____
עיגול – מדרגות	5. ג'רפה _____
ארנבת – פופקורן	6. מכונית _____
חרצית – קופסה	7. צרעה _____
ג'רפה – מראה	8. ארנבת _____

טור הבוחן 2

- עיגול – מדרגות
- ג'רפה – מראה
- צרעה – עץ
- מכונית – רצועה
- נחש – קשת
- מוסך – עיתון
- ארנבת – פופקורן
- חרצית – קופסה

טור הזיכרון 2

- 1. ג'רפה _____
- 2. צרעה _____
- 3. נחש _____
- 4. חרצית _____
- 5. עיגול _____
- 6. ארנבת _____
- 7. מוסך _____
- 8. מכונית _____

טור הבוחן 3

- חרצית – קופסה
- ארנבת – פופקורן
- עיגול – מדרגות
- נחש – קשת
- ג'רפה – מראה
- צרעה – עץ
- מוסך – עיתון
- מכונית – רצועה

טור הזיכרון 3

- 1. צרעה _____
- 2. עיגול _____
- 3. מכונית _____
- 4. חרצית _____
- 5. ג'רפה _____
- 6. נחש _____
- 7. מוסך _____
- 8. ארנבת _____

טור הזיכרון 4	טור הבוחן 4
1. עיגול _____	ארנבת – פופקורן
2. חרצית _____	מכונית – רצועה
3. צרעה _____	עיגול – מדרגות
4. ארנבת _____	צרעה – עץ
5. ג'רפה _____	חרצית – קופסה
6. מוסך _____	נחש – קשת
7. נחש _____	מוסך – עיתון
8. מכונית _____	ג'רפה – מראה

חלק 4: תמונות

(זיכרון מיידי חזותי)

הוראות: הביטו בכל תמונה למשך 10 שניות. למדו את כל פרטי התמונה בדקדקנות. לאחר מכן, הפכו את הדף וענו על השאלות הנוגעות לתמונה. קחו כ-5 שניות לכל שאלה. אם אינכם יודעים את התשובה לאחר 5 שניות, עברו לשאלה הבאה.

שאלות לתמונה א'

1. כיצד תתארו את המופיע בתמונה? _____
2. כמה אנשים הולכים ברחוב? _____
3. מה השעה? _____
4. כמה ילדים מופיעים בתמונה? _____
5. מה הם נושאים על גבם? _____
6. האם שיערה של האישה בהיר או כהה? _____
7. מה מחזיק האיש? _____
8. מה שם הרחוב? _____
9. כמה בניינים מופיעים בתמונה? _____
10. על איזה סוג של רכבת יעלה האיש? _____
11. כיצד לבוש האיש? _____
12. כמה מוניות מופיעות בתמונה? _____
13. כמה שלטים נמצאים לאורך המדרכה? _____

שאלות לתמונה ב'

1. באיזה סוג של סביבה מתרחשים הדברים? _____
2. מה מתרחש בתמונה? _____
3. כמה ילדים מופיעים בתמונה? _____
4. מה עושה הילדה הקטנה? _____
5. כמה מהילדים חובשים כובעים? _____
6. מה עושים הבנים? _____
7. מה עושה הכלב? _____
8. מה עושה האיש? _____
9. האם יורד שלג? _____
10. האם הילדה נראית לכם שמחה? _____
11. איזה סוג של כובע חובשת הילדה? _____
12. כמה בנים מופיעים בתמונה? _____
13. האם ישנו בית מוקף בגדר? _____

שאלות לתמונה ג'

1. כיצד תתארו את המופיע בתמונה? _____
2. מה עושה האישה? _____
3. האם יש עננים בשמים? _____
4. מה עוד יש בשמים? _____
5. מה עושה האיש? _____
6. מה עושים הילדים? _____
7. האם בגד הים של הגבר מפוספס? _____
8. מי מהילדים בונה טירה גדולה יותר בחול? _____
9. מה לובשת האישה? _____
10. כמה מגבות מונחות על החול? _____
11. מה מחזיק האיש? _____
12. האם יש כלב בתמונה? _____
13. כמה אנשים נמצאים במים? _____

שאלות לתמונה ד'

1. מה שם המלון? _____
2. כמה קומות למלון? _____
3. אילו פעילויות נערכות בשטח המלון? _____
4. האם יש מקומות פנויים במלון? _____
5. כמה מרפסות צופות אל הבריכה? _____
6. מהם חוקי הבריכה? _____
7. באיזה שעה נסגרת הבריכה? _____
8. כמה אנשים נמצאים בתוך המים? _____
9. מה עושה הגבר בבריכה? _____
10. האם יש מציל? _____
11. מה עושים האנשים שסביב השולחן? _____
12. האם הם שותים? _____
13. כמה עננים יש בשמים? _____

חלק 5: מספרים

(זיכרון-עבודה)

חלק א': מבחן זה יהיה יעיל יותר אם תוכלו למצוא משהו שיקריאו עבורכם באיטיות. אם אין הדבר אפשרי, אנא קראו את ההוראות העוסקות בביצוע המבחן באופן אישי.

הוראות עבור אלו המסתיעים באחרים: מצאו משהו שיעזור לכם ויקריא לכם בכל פעם רצף מספרים אחד. חזרו שוב על רצף המספרים בדיוק בסדר בו שמעתם אותם. על העוזר לרשום את תשובותיכם בחללים המיועדים לכך. אם טעיתם בשני רצפים עוקבים, הפסיקו את המבחן. חשבו את סכום הנקודות שקיבלתם עבור הרצפים שהשלמתם נכון, והמשיכו לחלק ב'.

הוראות עבור אלו העושים את המבחן ללא סיוע: בכל פעם קראו רצף מספרים אחד, לאחר מכן, כסו את רצף המספרים שקראתם ורשמו את הרצף על פי זיכרוכם, בחלל המיועד לכך. המשיכו למלא את הרשימה, עד שתגיעו למצב בו טעיתם בשני רצפים עוקבים, ואז הפסיקו את המבחן. חשבו את סכום הנקודות שקיבלתם עבור הרצפים שהשלמתם נכון, ועברו לחלק ב'.

1. 8-3 ____-____

2-9 ____-____

2. 6-9-2 ____-____-____

6-1-7 ____-____-____

3. 5-7-3-4 ____-____-____-____

8-6-0-9 ____-____-____-____

4. 1-8-6-3-9 ____-____-____-____-____

2-7-4-5-6 ____-____-____-____-____

5. 7-2-5-9-4-8 ____-____-____-____-____-____

0-8-3-1-2-5 ____-____-____-____-____-____

6. 2-9-8-3-5-7-6 ____-____-____-____-____-____-____

3-9-8-6-5-2-7 ____-____-____-____-____-____-____

7. 8-7-9-0-2-6-1-4 ____-____-____-____-____-____-____-____

8-2-7-3-9-5-4-0 ____-____-____-____-____-____-____-____

8. 3-5-2-7-9-6-2-3-0 ____-____-____-____-____-____-____-____-____

7-2-8-4-1-3-0-2-6 ____-____-____-____-____-____-____-____-____

חלק ב': קראו את רצפי המספרים בהתאם להוראות המופיעות בחלק א'. שלא כמו קודם, הפעם עליכם לרשום את המספרים או לחזור עליהם בסדר ההפוך. לדוגמה, את הרצף 1-2 יש לכתוב כ-1-2. אם פספסתם שני רצפים עוקבים, עברו לתרגיל הבא.

1. 1-3 ____-____
- 2-9 ____-____
2. 2-8-7 ____-____-____
- 5-0-8 ____-____-____
3. 9-7-8-6 ____-____-____-____
- 7-4-2-4 ____-____-____-____
4. 1-8-6-3-9 ____-____-____-____-____
- 9-1-2-6-8 ____-____-____-____-____
5. 7-2-5-9-4-8 ____-____-____-____-____-____
- 0-8-3-1-2-5 ____-____-____-____-____-____
6. 3-0-4-2-7-1-8 ____-____-____-____-____-____-____
- 3-5-4-1-2-8-0 ____-____-____-____-____-____-____
7. 6-9-7-4-1-3-7-8 ____-____-____-____-____-____-____-____
- 8-2-7-3-9-5-4-0 ____-____-____-____-____-____-____-____

חלק 6: מספרים ואותיות

(זיכרון-עבודה וריכוז)

הוראות: בשלב זה עליכם לסדר את האותיות והמספרים שקראתם, או שמעתם (אם יש לידכם מישהו שיסייע לכם), בסדר מסוים. ברצף הראשון מופיעים אות אחת ומספר אחד. הרעיון הוא, לסדר את הרצף על פי זיכרוןכם, כך שהמספרים יופיעו ראשונים. לדוגמה, גם ח-5 וגם 5-ח יירשמו כ-ח-5.

עם התווספות מספר רב יותר של אותיות ומספרים הרצפים יהפכו להיות קשים יותר, בהדרגה. המשיכו לסדר את המספרים לפני האותיות. יש לרשום הן את האותיות והן את המספרים בסדר עולה. לדוגמה, את 2-ז-2 יש לרשום כ-ז-2-4-2; 2-ד-ת-8 יש לרשום כ-ת-ד-8-2. ברגע שטעיתם בשני רצפים, הפסיקו.

1. 1-צ ____-____
2. 2-ד ____-____
3. 7-ר ____-____
4. 2-ע-ז ____-____-____
5. 3-9-כ ____-____-____
6. 5-א-ע ____-____-____
7. 1-2-9-צ ____-____-____-____
8. 4-3-ג-ת ____-____-____-____
9. 2-נ-7-ש ____-____-____-____
10. 4-ב-6-ה-2 ____-____-____-____-____
11. 8-ג-1-ט ____-____-____-____-____
12. 7-ת-2-6-א ____-____-____-____-____
13. 2-ת-4-ה-7-מ ____-____-____-____-____-____
14. 3-כ-8-ט-9-פ ____-____-____-____-____-____
15. 4-צ-6-ב-2-ק ____-____-____-____-____-____
16. 5-ש-1-י-3-צ ____-____-____-____-____-____-____
17. 4-נ-3-ד-7-ת ____-____-____-____-____-____-____
18. 6-ק-2-ע-9-ס ____-____-____-____-____-____-____
19. 6-ע-2-נ-7-ה-1-ז ____-____-____-____-____-____-____-____
20. 7-ל-2-כ-4-י-1-ד ____-____-____-____-____-____-____-____-____

שאלת בונוס**(שליפה מהזיכרון)**

לאחר שסיימתם את ששת חלקי המבחן, בדקו האם אתם מסוגלים לזכור את שמותם של כל אחד מן החלקים. רשמו את השמות בחללים המיועדים לכך.

_____	חלק 1
_____	חלק 2
_____	חלק 3
_____	חלק 4
_____	חלק 5
_____	חלק 6

סכום הניקוד הגולמי שהתקבל במבחן הזיכרון על שם ברורמן

ציונים גולמיים

- חלק 1: סיפורים (68-0) _____ (זיכרון מיידי/שמיעתי)
 חלק 2: עצמים (48-0) _____ (זיכרון מיידי/חזותי)
 חלק 3: זוגות (32-0) _____ (זיכרון מיידי/שמיעתי)
 חלק 4: תמונות (52-0) _____ (זיכרון מיידי/חזותי)
 חלק 5: מספרים (30-0) _____ (זיכרון-עבודה)
 חלק 6: מספרים ואותיות (20-0) _____ (זיכרון-עבודה/ריכוז)
 שאלת הבונוס: כותרות המבחן (6-0) _____ (שליפה מזיכרון פסיבי)

1. חברו את סך הניקוד הגולמי שהתקבל בחלקים 5 ו-6 והכפילו ב-2. את התוצאה רשמו בחלל המיועד לכך ליד זיכרון-העבודה, בסעיף הציונים הסופיים.
2. חברו את סך הניקוד הגולמי שהתקבל בחלקים 1 עד 4 וחלקו ב-2. את התוצאה רשמו בחלל המיועד לכך ליד הזיכרון המיידי, בסעיף הציונים הסופיים.
3. חברו את סך הניקוד הגולמי שהתקבל בחלקים 1 ו-3. את התוצאה רשמו בחלל המיועד לכך ליד הזיכרון המיידי/שמיעתי, בסעיף הציונים הסופיים.
4. חברו את סך הניקוד הגולמי שהתקבל בחלקים 2 ו-4. את התוצאה רשמו בחלל המיועד לכך ליד הזיכרון המיידי/חזותי, בסעיף הציונים הסופיים.
5. לבסוף, סכמו את הניקוד שהתקבל עבור שאלת הבונוס ורשמו אותו בחלל המיועד לכך, בסעיף הציונים הסופיים.

ציונים סופיים:

1. זיכרון-עבודה (דופאמין) (100-0): _____
2. זיכרון מיידי (אצטיל-כולין) (100-0): _____
3. זיכרון מיידי/שמיעתי (גאבא) (100-0): _____
4. זיכרון מיידי/חזותי (סרוטונין) (100-0): _____
5. ניקוד עבור חלק הבונוס (6-0): _____

משמעות הניקוד

90-100+: יכולת זיכרון יוצאת מן הכלל – רק אנשים מעטים ניחנים ביכולת זיכרון כשלכם.

75-90: יכולת זיכרון גבוהה מהממוצע. כשהממוצע נחשב לטווח הערכים המינימאלי לתפקוד הזיכרון התקין.

60-75: יכולת זיכרון ממוצעת. ניקוד בטווח זה עשוי להצביע על שלבי המחסור המוקדמים, מכיוון שכל אחד מאיתנו מתנסה במחסור באחד מהמוליכים העצביים (לפחות), במהלך החיים.

35-60: יכולת זיכרון נמוכה מהממוצע. סימן לליקוי ביכולת הזיכרון, בו יש לטפל.

0-35: יכולת זיכרון ירודה. סימן לליקוי ממשי ביכולת הזיכרון, בו יש לטפל.

אם הניקוד שקיבלתם נמוך מכפי שציפיתם, אל תתייאשו. יכולות להיות סיבות רבות לכך שיכולת זיכרוכם איננה מתפקדת כראוי. בכל מקרה, זכרו שניתן לטפל בליקויי הזיכרון ואף יותר מכך, מצב זה בהחלט יכול להיות הפיך.