

# Casharka 4aad: Welwel, karkabo

Halkan waxaad ka akhrin kartaa wixii ku jriey filimaantii casharkii 4aad

## Karkabo

Karkabad waxay nagu dhacdaa marka nala kadeedo iyo marka wax aynaan qabab karin nalaka sugayo samayntooda. Waxyaalaha qaarkooda qiyaastii dadka oo dhan karkabo ayey ku abuuraan halka qaarka kalena ay dad gaar ah karkabeeyaan. Had iyo goor sida qofku dareemayo iyo sida uu uga falcelinayo ayaa go'aaminaya waxa ah karkabo-keene.

Sida looga falceliyo karkabadda dadku xittaa waa ku kala duwanaan karaan. Waxaa jira dhowr qodob oo saamayn ku leh ka falcelinta karkabadda. Dhacdooyinka nolosha ee waaweyn ama lama filaanka ah waxay noqon karaan, tusaale ahaan, shil, fasal bedelasho ama wax ka sii roon sida guurista ama bilaabista shaqo cusub.

Nuglaan lagu dhasho ayaa, tusaale ahaan, saamayn ku leh dhibaatooyinka waxbarasho. In ay qof ku adagtahay ilaalinta shucuurta ama inuu dhib ku qabo sheegidda baahidiisa. Waxa kale oo muhiim ah in waxa qofka karkabadda ku haya ay tahay wax wakhti yar ku-eg ama tahay karkabo waqti dheer qaadanaysa.

In la arko calaamad karkabo iyo in la fahamo waxa sababa waa aaladdeenna noogu muhiimsan ee aan kaga hortegi karno in kadeedku si xun noo saameeyo.

## Sababaha keena karkabada

Karkabada waxay keeni kartaa cillado kala duwan. Waxaa ka mid ah hurdo xumo, welwel iyo baqdin. Waxa jiri karta dabeecad xumo, taasoo qofku joojiyo samaynta xaaladaha qaarkood. Waxa laga yaabaa inuu guriga iska joogo oo aanu, tusaale ahaan, iskuulka aadin. Haddii ay kugu adagtahay inaad fahanto cilladahaas oo aad garan weydo wax aad ku sharraxdo, markaa waa macquul in qofku ku fikiro in waxani yahay karkabad.

Karkabaddu waxay leedahay dhowr sababood. Waana caadi in jiraan sababo dhowr ah oo kala duwan oo keena karkabada. Dhowr ka mid ah sababaha saamayn kara karkabada waa, tusaale ahaan, nuglanaan lagu dhasho. Taasoo aan kaga soo hadalnay casharradii hore. Waa maxay Shuruudaha aasaasiga ah ee qofku leeyahay? Sidee bana qofku u ilaalin karaa shucuurta? Ma leeyahay qofku waayo-aragnimo hore oo ah xaalado karkabadeed ama dhacdooyin nololeed? Sidee qofku wax uga qabtay arrimahaas iyo sidee qofka degaankiisu ahaa? Ma degaan daryeel baa mise waa degaan colaadeed?

Waxyaalaha kale ee samaynta ku leh karkabadda waa dhacdooyinka lama filaanka ah. Laga yaabee in waalidku is fureen. Xaalado qoys oo dagaal badan leh, in qofka lagu bahdiley iskuulka ama geeri lama flisan ah oo timi.

Inta wakhti ah oo qofku qabay karkabada ayaa iyana leh doorweyn. Karkabad wakhti yar qofka haysa ma aha khatar. Waxaa dhacda in karkabada ku eg wakhtiga yari ay na caawimo karto. Waase marka karkabada wakhtigeedu dheeraado ama ay soo noqnoqoto marka ay dhib noqonayso oo aan u baahannahay in nala caawiyo. Ma aha in ay dhib ku kooban tahay oo qura karkabada balse waxay keeni kartaa caafimaad darro xagga dhimirka ah. Sidaa darteed waxaa lagama maarmaan ah inaan baranno calaamadaha karkabadda iyo helidda sababaha keena karkabada. Taas ayaa ah aaladdeena ugu muhiimsan ee aan kaga hor tegi karno karkabada. Tani waxay si gaar ah muhiim u tahay oo weliba adag tahay marka ay timaado dadka qaba autismka.

## **Autism-ka iyo karkabada**

Maadaama ay shakhsiga gaar u tahay waxa keena karkabada iyo sida looga falceliyo marka la karkabaysan yahay, waa muhiim in aanu qofku naftiisa kaliya ka ambaqaadin marka uu turjumayo falcelinta ilmaha. Si loo fahmo waxa ilmuhu ka falcelinayo, waxaan u baahanahay inaan dib u eegno xalladda iyadoo aaney wax shurnuud ahi jirin..

Marka karkabada ba'ani ay hoos u dhacdo, ilmaha waxaa la siiyaa fursad si uu isugu dayo inuu ogaado waxa keenay karkabada iyo sida looga hortagi karo mar kale. Sida carruurta autismka qabta u muujiyaan karkabadooda aad ayay uga duwanaan kartaa sida ay dadka caadiga ahi u muujiyaan karkabadooda.

Tusaale ahaan, ilmuhu wuxuu bilaabi karaa inuu qoslo ama caytamo markuu cabsado. Tani waxay keeni kartaa in ilmaha si khaldan loo fahmo, taas oo iyaduna keenta karkabo badan. Maskaxda ku hay in falcelinta ilmuhu ay inta badan tahay isku day xal, ama waa hab lagu soo ceshado xasilloonidii ama waa ka fogaan wax kasta oo loo arko karkabo iney keenayaan. Waxay noqon kartaa falcelintu mid loo qasdey iyo mid aan loo qasdin labadaba. Ilmuhu wuxuu adeegsadaa xeeladda uu heli karo oo laga yaabo inuu hore u soo isticmaalay. Waxa kale oo ay noqon kartaa in wax xal u ah ilmaha loo arko inay dhibaato ku yihiin deegaanka. Tusaale ahaan dabeecad daandaansi, wax is yeellaynta, dhuumashada, diidmada ama diidid in uu jawaabceliyo.

## **Ka falcelin karkabo**

Haddii annaga waaweyni goor hore arki karno ilmaha falcelintiisa ku wajahan karkabada oo aan isku dayno in aan wax ka qabanno waxa keenaya karkabada, waxay taasi ka hortagi kartaa in ay sii noqoto caafimaad darro dhimir.

Halkan waxaad ku arkagtaan liiska falcelinta karkabada caadiga ah ee ilmo qaba autismka si aad ogaataan falcelinta ubadkiinnu sameeyo nooca ay tahay:

- Xiisaha gaarka ah oo ay u hayn karaan shey ayaa laga yaabaa inuu u korodho si aan caadi ahayn. Taasoo qofka aad ugu mashquulisa waxa uu

gaarka u xiisaynayo. Tusaale ahaan, haddii aad ciyaaraha TV-ga tahay - in qolka uun la isaga jiro oo la iska ciyaaro. Ama haddii, tusaale ahaan, la xiisaynayo in waxyaalo la kala sooco, in ilmuhu wax Aad u badan qabanayo.

- Waxa kale oo ay noqon kartaa tan dabciga wax ku celcelinta iyo dabciga samaynta wax isku nooc ah. In qofku fariisato oo is ruxruxo si uu naftiisa u dejiyo. Haddii qofku badiyo samaynta waxyaalahaas, waxay noqon kartaa calaamad muujinaysa in ilmuhu ka falcelinayo karkabad haysa.
- Ama in qofka si xad dhaaf ah farxad darteed u qiiroodo.
- Waxa kale oo aad noqon kartaa in qofku aad u dhibsado qaylada, iftiinka iyo taabashada, tusaale ahaan.
- Walwalka oo kordha, baqdinta, qasbidda iyo sidoo kale dabeecadda gardarada iyo is-dhaawaca.

Markaa waxaad u fiirsataa isbeddellada noocaan ah ee ilmahaaga. Iyo wixii aan horay uga soo hadalnay, oo ahaa ku jirid fowdo, oo ahaa joojinta gardarro wadata canaan iyo dagaal badan, balse ay sidoo kale jiri karaan isbedello ah in ilmuhu gaar u baxo iyo inuu dadka iska qariyo.

Waxay noqon kartaa falcelin xasillooni darri keentay ama falcelin daandaansi keenay. Oo waxa markaa muhiim ah in la foajignaado, sababtoo ah waxaa jiri kara farriimo dareen oo aan muuqan iyo isbeddello yaryar oo muuqda. Adiga waalidka ah ma jiro qof ilmahaaga kaa yaqaan. Isku day inaad xiriir wanaagsan la yeelato dugsiga, tusaale ahaan. Haddii aad dareento falcelin karkabo, isku day inaad la socoto in sidoo kale laga dareemayo dugsiga marka uu joogo iyo in kale. Ma jiraan waxyaabo lagu bedeli karo arrintaas?

Kuwa ugu dambeeya ee liiska ku jira welwelka, karkabada iyo qasabka oo kordhay iyo sidoo kale daandaansiga iyo dabeecadaha is-dhaawacidda, ayaa ah waxa noqon kara jirro dhimir oo u baahan karta in caawimo loo helo iyo meesha ay tahay in loo badiyo caawimada si loo yareeyo karkabadda.

Sida markii aan ka hadalnay garashada dareenka, in qofku uu hoos u dhigo codka halkii uu ka beddeli lahaa dhegta, sidii oo kale weeye halkanna. Intii la isku dayi lahaa in la beddelo ka falcelinta karkabadda iyo dabeecadda ilmaha, waa in la isku dayo in la beddelo waxa culayska ku haya ilmaha deegaankooda.

Haddii ay kugu adag tahay inaad caawimo ka hesho dugsiga ama haddii isbeddellada la sameeyay ay kugu filnaan waayaan, oo ay calaamadahani sii bataan, markaa waa muhiim inaad nala soo xidhiidho BUP si aad u hesho caawimo dheeraad ah.

## **Xaalado karkabo leh**

Halkan waxaa lagu soo koobay waxa ay dada qaba autism-ka inta badan u arkaan karkabo.

Tusaale ahaan, dhacdooyin lama filaan ah oo aan la saadaalin karin.

Dhammaanteen waxay nagu noqon kartaa karkabo marka ay dhacaan dhacdooyin lama filaan ah oo aan la saadaalin karin. Laakiin dadka qaba autism-ka, waxaa jira

dhacdooyin badan oo lama filaan ah oo aan la saadaalin karin, garaadkooda duwan awgii. Waxa iyaga ku adag inay qiyaasaan sida ay wax noqon doonaan. Sidoo kale maadaama ay ku adag tahay inay qiyaasaan sida dadka kale u fikiraan iyo sida ay dareemaan, waxay noqon kartaa xaalad karkabo marka qofku isku dayo inuu qof kale fahmo.

Beddelidda madadaalada ayaa sidoo kale noqon karta mid adag. Laga yaabee in qofku ku hawlan yahay wax uu moodayo in ay xiiso leeyihiin. Markaa way adagtahay in loo xawilo wax kale. Inta badan waxaa loo baahan yahay diyaargarow badan.

Deegaannada qasan ayaa iyana ah wax kale oo karkabada leh. Tusaale ahaan, dugsiga, in la isu dhex yaacayo. Waxaa laga yaabaa inay jiraan dad badan oo wada hadlaya isku mar. Waxay noqon kartaa dhawaqa iyo iftiinka... isbeddellada kala duwan ee dhawaaqa iyo iftiinka meesha ka jira. Waxyaabo badan oo kala duwan ayaa dhacaya kuwaas oo karkabo keeni kara. Mid ka mid ah waxii aan hore u sheegnay wuxuu ahaa, sida in la raaco saaxiibo oo lala soo qaxweeyo. Waxaa la imanayaa meel kafateeri ah halkaas oo marka hore ay tahay in la go'aansato wixii la dalban lahaa iyo sidoo kale in lala socdo wadhadallo kala duwan. Waxaa laga yaabaa in dad kale ay soo galaan oo qofku ku mashquulo.

Isbeddellada laftoodu sidoo kale waxay la xiriiraan garaadka duwan. Qof baa lahaan kara karti hoosaysa oo bedelidda fikirka ka haysata. In haddii aad maskaxdaada ka dhaadhicisay wax, inay wax yihiin hab gaar ah, markaa aad bay u adkaanaysaa inaad aqbasho inaysan sidaas ahaan doonin. Isbeddellada noocan ah waxay noqon karaan kuwo karkabo keena.

Taa ka dib waxa kaloo jiri kara raaxo-darro jidhka ah, sida, tusaale ahaan, in ay xoqaan... Jaamaha ku yaal dharka ayaa laga yaabaa inay xoqaan ama xadanteeyaan. Waxay noqon kartaa dhar cusub, tusaale ahaan, ama wax ku dheggan. Waxyaabaha noocan oo kale ah karkabo ayey keeni karaan oo dadka autismka qaba waxaa ku adkaata inay sharraxaan waxa ay kahanayaan, taas oo ka dhigaysa in falcelintooda loo arko in ay si aan macquul ahayn u buunbuuninayaan xaaladdan oo kale.

Tanina waxay la xiriirtaa dhibaatooyinka ay ilmuhu ku qabaan sheegidda baahidooda.

## **Karkabada kurayada**

Haddaan ka hadli doonnaa wax yar oo ku saabsan waxa keena karkabada soo shaac bixi karta gaar ahaan marka ilmuhu kuray noqdo.

Kuraynimada lafteedu waa hawl miiran. Wuxuu qofku ka fikirayaa waxyaalo badan oo ku saabsan qofnimadiisa iyo aqoonsigiisa, jidhkiisa, jinsiga iyo su'aalaha oo kale. Waxana laga yaabaa in qofku inta badan la aado asxaabta halkii uu waalidka kala hadli lahaa arrimahan.

Qaar ka mid ah dhalinyarada qaba autism-ka, su'aalaha noocan ah waxay ku yimaadaan waqti hore halka kuwa kalena ay ka soo daahaan. Adiga waalid ahaan

way ku fiicnaan kartaa inaad ka warqabto inay dhici karto in fikradahaas ay ku jiraan ilmaha. Tusaale ahaan, waxay noqon kartaa tan xiriirka saaxiibada oo noqon kara mid xasaasi ah sababtoo ah waxaa ku adag isdhexgalka bulshada. Waxay noqon kartaa in iyagoo aan lahayn saaxiibbo badan ay arrintani ku fikirkaan. Fikirka ah waxa ay samayn doonaan marka ay xiriir samaystaan tusaale ahaan. Sidoo kale tani waxay la socotaa isbeddellada jireed ee la socda baaluqnimada iyo jinsiga iyo dhammaan su'aalaha laga yaabo in lagu soo qaado ilmaha kuwaas oo sidoo kale noqon kara karkabo.

Waxaa laga yaabaa in ay dareemaan in aysan la socon asaagooda xagga horumarka ama in ay ka horeeyaan. In qofku dareemo in aanu la qabsan karin marka laga hadlayo su'aalahaas.

Dhalinyaradu guud ahaan waxay leeyihiin doorashooyin badan oo ay mustaqbalka ka hor sameeyaan tani waxay sidoo kale khuseysaa dhalinyarada qabta autismka. Waxaa laga yaabaa inay jiraan fikirro kale sida waxbarashadee baan awoodi karaa inaan dhammeeyo? Shaqo noocee ah ayaan awoodi karaa inaan qabto?

Dhammaan fikradahan iyo su'aalahan oo dhan, waa muhiim inaad adigu waalid ahaan diyaar u tahay inaad kala hadasho kuraygaaga oo aad taageerto. Haddii ilmahaagu ama kuraygaagu dareemo in aad waalid ahaan arrinta isku kakabinayso, taas oo dhammaan dhalinyarada dsreemi karaan, markaa waxaad raadin kartaa haddii ay jiraan dad kale oo waaweyn oo ilmuhu ku kalsoonaan karo oo uu kala hadli karo arrimahan.

Oo sidee guud ahaan bulshada kuraygu ku xiran yahay u muuqataa?

## **Karkabo-keenayaal iyo qodobbo difaac**

Hadda waxaan mar kale ku jirnay bartii casayd ee fahamka (qaabka fikirka).

Waxaan guud ahaan ka hadalnay karkabada iyo falcelinteeda, waxaan sidoo kale si gaar ah uga hadalnay autismka. Waxaan wax yar ka eegi doonaa qaybta fahamka ee ku saabsan karkabada. Laakiin sidoo kale waxaan u gudbi doonaa sanduuqa buluuga ah oo aan kaga hadlayno waxa aan bedeli karno. Iyo sidii hore, ka dib waxa loo sii gudbi karaa sanduuqa cagaaran haddii qofku ka shaqeyey, tusaale ahaan, xaalad dhibaato gaar ah leh iyo in la eego haddii xaaladdu si fiican ugu shaqeyso ilmaha. Haddii ay sidaas noqoto, way fiican tahay. Haddii aysan taasi dhicin, waxaan ku laabanaynaa sanduuqa cas si aan u aragno in aan u baahannahay inaan hagaajino fahamkeenna waxaana laga yaabaa inaan sidoo kale yara eegno sanduuqa buluugga iyo sidoo kale sanduuqa guduudan ee qaabka fikirka. Miyey jiraan wax aan bedeli karno iyo wax aan caddayn karno?

Marka karkabadu noqoto mid dhab ah, way adagtahay in wax laga qabto. Halkan waa inaan u fikirno si ka hortag ah. Markaa waxaan aad u yaraynaynaa wixii khatar ah oo waxaan kordhinaynaa qodobbo difaac ah. Maxay noqon kartaan qodobbada khatarta ah iyo kuwa difaaca ah ee ubadka qaba cudurka autism? Qodobbada khatarta ah ee laga yaabo in aan u baahanno inaan beddelno waxay qayb ahaan ku

saabsan yihiin qodobbo kala duwan oo shakhsi gaar u ah ama meegaan gaar u ah. Marka aynu eegno qodobbada khatarta ah ee shakhsiga ah, kuwaas waa waxa aan in badan ka soo hadalnay. Tanise waxay la socotaa nuglaansho lagu dhasho iyo shuruudo aasaasi ah, iyo weliba sidoo kale waaya-aragnimo xun ee karkabo hore loola kulmay iyo sidoo kale qaab maalmeedka.

- Sidee u muuqatey maalintu?
- Ma nasannay?
- Tabar ma haynaa?
- Wax ma cunnay?
- Ma seexannay?

Waxyaalaha khatarta ah ee deegaanka ka jira oo anagu aan waalid ahaan u baahan karno inaan ka caawino ilmaha qaba autismka, tusaale ahaan haddii aanu la kulano shuruudo xad dhaaf ah. Waxay noqon kartaa kuwo dugsiga ka jira, laakiin sidoo kale waxay ka jiri karaan guriga ama wakhtiga madadaalada. Ma hagaajin karnaa deegaanka? Haddii, tusaale ahaan, ilmuhu joogo deegaan qasan, ma caddayn karnaa?

Wixii aan la filan karin, arrintaas wax badan ayaa laga qaban karaa oo xagga u diyaar garowga ah. Marka ay timaado isbedel, sidoo kale waa wax ay carruurta autismka qabta inta badan ku adag. Waxayna ku saabsan tahay isbeddellada waaweyn iyo kuwa yaryar labadaba. Halkaas waxaan sidoo kale isku dayi karnaa inaan cadeynno oo aan ka shaqeyno sii diyaarinta ilmaha.

Haddaynu eegno qaybta labaad ee ka hadlaysa arrimaha qodobada difaaca ah:

- is debberidda maalinlaha ah waa wax laga yaabo inaan u baahanahay inaan ka caawino cunuga markuu yar yahay, laakiin waa wax ilmuhu u baahan yahay inuu is baro markuu sii weynaadoba. Haddii aan maalinteena si fiican isu debberi karno oo aan ku filnaanno arrimeheenna maalmeed taas ayaa ah qodob difaac ah.
- Kalsooni wanaagsan, hore ayaan uga soo hadalnay, waa wax qofku dhisi karo wakhtiga uu firaaqada leeyahay, tusaale ahaan, adiga oo isku mashquulinaya wax naftaada horumar u leh.
- Khibrad wanaagsan oo laga helay xaalado karkabo leh. Iyo karti aad ku codsan karto caawimo, oo ah wax adag laakiin ah wax u baahan in qofku is baro.
- Haddaynu eegno arrimo badan oo deegaanka ku lug leh, waxaynu arkaynaa in qaab-dhismeedka iyo diyaargarowgu yahay arrin difaac ah oo aan hore uga soo hadalnay.
- In la fududeeyo shuruudaha iyadoo lagu saleynayo kartida qofka sidoo kale waa arrin difaac ah si uu qofku u helo fursad uu ku buuxiyo shuruudaha layska rabo.
- Lahaanshaha cilaaqaad wanaagsan iyo ka mira dhalinta cilaaqaadka waa qodob difaac ah.
- Xittaa qaabbilaad hooseeya oo deegaanka xaggiisa ka imanaysa waxay u tahay gabbaad ilmaha qaba autism-ka.

## Koobka karkabada iyo jaantuska fawdada

Ma xasuusataa koobkii karkabada? Wuxuu koobku muujinayaa sida wax noqon karaan marka dhawr hawlood ama karkabeeye oo wadajira ay sababaan in hawluhu aakhirka aad u bataan oo koobku buuxdhaafo. Waxaa qofka ka luma xasilloonida.

Haddii la ogyahay waxa karkabaynaya cunugga waa in lagu sii xisaabtamo oo la caawiyo cunugga si aanay karkabaddu u noqon mid aad u badan. Dabcan taasna mar walba laguma guulaysto.

Sawirka waxaan koobka u yeelnay heerarka kala sarreeya oo ah jaantus xamaasadeed (fiirso filinka). Waxaa jira jaantusyo badan oo kala duwan oo kuwoodii ugu horreeyey ay sameeyeen labo cilmibaare sanadkii 1983, Kaplan iyo Wheeler, si ay u muujiyaan sida ilmuhu xanaaq ula dhacaan.

Aagga cagaaran, waa meeshaas in isha lagu hayo. Waxa la sameeyaa wixii caadiga kuu ahaa oo aad ku qanacsanayd oo aad ka dareemayso xasilloni. Markaa sida caadiga ah ma jiraan calaamado karkabo oo meel kasta ka imanaya. Laakiin sidoo kale waxay noqon kartaa xoogaa wax aan xiiso lahayn dhab ahaantii.

Aagga jaallaha ah, waxaa qofku la kulmayaa caqabado. Wax laga xanaaqayo oo dhib badan ayey noqon karaan. Waxay kaloo noqon kartaa barashada waxyaabo cusub ama xallin dhibaatooyin. Aagga jaalaha ah waxaa laga heli karaa xeelado. Qof walba wuxuu leeyahay xad uu tijaabin karo. Waxaa la heli karaa caawimo, waxaa la heli kartaa macluumaad cusub oo loo baahan yahay si xaaladda wax looga qabto. Wax yar ka dib qofku waa daali karaa maadaama ay wuxu adkaan karaan, laakiin inta badan waxaa la dareemaa in sidey ahaataba hawsha la fulin kari doono.

Laakiin haddii ay bataan waxyaabaha qofka ka xanaajiya... Ama xeeladaha uu yaqaan oo dhan qofku tijaabiyey hawsha siima wadi karayo. Ama uu qofkuba daallanaa bilawgii hore markaas qofku ma karayo inuu isku dayo hawsha. Taasi waa marka qofku geli karto fowdo, meesha casaanka ah. Waa markaas goorta laga yaabo in qofku argagaxo ama uu aad u xanaaqo oo ay caradu ka badato. Ama gebi ahaanba qofku isa soo xidho oo uu arrintii ka baxo dibna aanu ugu soo noqon. Halkaas kore, meesha si uun loogama ... Si fiican loogama fikirin, lama karo in la isku daydo oo qofku waa ku xanaaqi haddii qof isku dayo inuu caawiyo.

Marka waxa karkabada leh ay baaba'aan ama qofku ka baxay xaaladdii, markaas way naaqusi kartaa oo qofku dib ayuu ugu soo laabanayaa kobta jaallaha ah. Badanaa qofku wuxuu dareemayaa daal iyo tabardarro. Waxa kale oo laga yaabaa in qofku dareemo ceeb yar, gaar ahaan haddii uu caro-dillaacay sababtoo ah waxay yara noqon kartaa wax laga yaxyaxo. Runtii maaha goor la isku dayo in la bilaabo hadal ama wax la mid ah. Waqti yar sii oo dib u joogso, inta badan saas baa ugu fiican. Si aad u degto oo aad naftaada xasillooni ugu soo celiso mar kale.

Halkan waxaa jira saddex heer, cagaar, jaalle iyo casaan. Ilmo dhal ah, waxay joogaan heerka cagaar iyo casaan keliya. Noloshu ama waa heer sare, wax walbana

waa fiican yihiin. Waa wax wacan oo raaxo leh. Amase noloshu waa qaylo iyo argagax. Markaa waxay noqon kartaa in ilmuha yari gaajaysan yahay, ama inuu rabo in la sabaaliyo, inuu dareemay kalinnimo ama uu dareemayo raaxo darro.

Laakiin waxay noqotoba waa falcelin xooggan. Durbadiiba xitaa carruurta yaryar waxay bartaan in ay wax yara wax sugaan. Waxay awood u yeeshaan inay si yara deggan wax u sheegtaan sababtoo ah waxay aamineen in qof wax ka caawin donna oo wax u qaban doona u imanayo. Sida caadiga ah si fiican ayey wax u socdaan, xalna waa la helaa. Taasi waa marka loo sii gudbo aagga liimiga ah halkaas oo qofku dareemo inuu weli is xakameyn karo gebi ahaanba. Dabadeed runtii qofku waa sii horumaraa inta uu nool yahay, dhan khibradeed iyo dhan waxqabad labadaba iyo in dadka kale laga helo taageero si wax loo qabsado.

Sida qof weyn waxa caadi ahaan aad u sii yaraada aagga cas. Waa dhif in qofku lumiyo xasilloonida gebi ahaanba, laakiin dabcan weli taasi way dhici kartaa. Oo haddii qofku qabo autism, waa ay ku dhici kartaa marar badan. Qayb ahaan qofka oo leh waxyaabo kale oo karkabaynaya, iyo qayb ahaan turjumidda iyo hagidda shucuurtaada ayaa badanaa aad u adag. Waxay ku qaadanaysaa waqti dheer in qofku dareenkiisa xasiliyo sidoo kale.

Haddaba ayaan eegaynaa sida ay wax u ekaan karto:

Inta badan si fiican ayaan u naqaan caruurteena sidaa darteed waan garan karnaa in ay wax jiraan. Laakiin mararka qaarkood waxa aad dareentaa xanaaq ka imanaya meel aan la garanayn. Tusaale ahaan, Anna oo laba iyo toban jir ah. Sidii caadada u ahayd iskuul ayey aaddey. Gurigii waxay ku soo noqotay iyadoo yara xanaaqsan. Waxaad u dirtay farriin degdeg ah macalinka oo waxaad ogaatay inay imtixaan aan loo diyaarsanayn ku galeen dugsiga. Waadna og tahay in aanay inta badan jeclayn taas. Markaa waxaad tuhuntey inay halkaa ka yara kacsan tahay. Markay guriga timi, walaalkeed ka yar iyo saaxiibkii ayaa meesha jooga. Way ciyaaraan codkooduna waa sarreeyaa. Anna waxay si degdeg ah u gashay qolkeeda albaabkiina waa xiratay. Waad og tahay in codku aad u sarreeyo sidaa awgeed waxa ay u baahan tahay in ay meel ku keliyaysato. Waxay u badan tahay iney sawaxankaas dhibsatay.

Isla markaana, walaalkeed ayaa lahaa go'aanka waxa casho ahaan doona. Aad uma jecla iyadu, laakiin cashadii karinteeda ayaa socotaa. Marka ay Anna u soo baxdo cashada, maaha cashadaasi wax ay jeceshahay. Laakin walaalkii wuu hadlayaa aadna waa u faraxsan yahay una qanacsan yahay taasoo ay ka sii xanaaqday maxaa yeelay ma ahayn cashadu wax ay jeclayd.

Dabadeed way kacday oo miiska cashada ka tagtay. Walaalkeed ayaa ku yiri "Hadda ma tegeysaa?" Kadibna way xanaaqdey oo waxa ay xidhatay albaabkii qolkeeda. Kadibna waxay daaratay muusik cod dheer waadna ogtahay inaanay taasi fiicnayn. Hadda waxay ku jirtaa xaalad fowdo ah oo aad hore u soo martay aadna ogtahay inay qaadan doonto waqti dheer. Waxa aad rajaynaysaa in aanay halkaas ku samayn wax nacasnimo ah.

Maanta Anna fowdo ayey u tahay. Oo marka qof galo fowdo tan oo kale ah sidan oo kale ayey wax u dhaceen, markaana wax badan oo aad samayn karto ma jiraan.

Waa muhiim in la is dejiyo, qofka la siiyo nefis intii la awooddo. Tus ilmaha inaad halkaas joogto. Si tartiib ah u garaac albaabka oo u sheeg inaad fahansan tahay waxa dhacay. Intaa waxa ka sii daran oo badanaa fowdada xilligeeda sii dheereeya waa haddii aad adigu la muranto, haddii aad canaanato ama haddii aad isku daydo inaad dhiirri gelin badan siiso. Waxay kaloo noqon kartaa wax dhib badan.

Fowdadu siyaalo kala duwan ayey noqon kartaa. Anna, wax badan ayay malaha isku xiraysaa qolkeeda. Dad kale marka ay xanaaqaan, waxaa laga yaabaa inay wax tuurtuuraan oo wax xun ku dhehaan dadka kale. Waa ay kala duwanaan karaan, laakiin labaduba waa tibaaxo fowdo ah. Markaa nabadgeli qofka oo iska daa.

Dabadeed marka ay albaabka furto oo ay ka soo baxdo qolka, way yara degtay. Markaa weli waa arrintaas in aan loo bilaabin oo la waydiin "Sidee bay ahayd, maxaa dhacay?" Sababtoo ah markaa waxaad halis u tahay inaad mar kale ku celiso fowdadii, haddii aad hadalka ku badiso. Inta badan taasi waa "digniin". Nabad geli, iska daa, sidaa ayaad fowdadu ku degaysaa. La imow wax yar oo wax lagu illaawo, wax aad u dhadhan fiican ama daawo filim wanaagsan ama wax yar oo ku sii yara dejinaya. Wuxuu habkani kaa caawin sidii aad aad fowdada hoos ugu dhigi lahayd. Ugu dambeyn waxaan heli doontaa xasilloni. Laakiin halkan, waxyaabaha sawirkii hore ku jirey waa muhiim. In wiixii dhacay laga gudbo qofkuna caadigii ku noqdo. Dareen badan, xitaa "dareen-shaxshax ah" ayaa noqon kara wax ka sii dara oo dhib badan. Oohintu weligeed ma dhammaato.

Waxaa lagu magacaabaa qiiri hoosaad, inaad dib uga noqoto xaalad fowdo ah. Maalin kale, waxaa laga yaabaa inaad si dhab ah uga fogaan karto fowdada. Taa darteed laga yaabee inay ahayd ... Xaaladdan malaha ... Haddii walaalku is dejin lahaa, laga yaabee in lagu garaaci lahaa albaabka oo lagu oran lahaa, "Adiga, dhab ahaantii maanta wa ana caawin kartaa cunto karinta, laakiin waan samayn karnaa." Oo dabadeed la nabad geliyo. Haddii goor hore walaalka la beddeli lahaa oo lagu oran lahaa is deji oo qoftaas ha u dhowaan, suurtoagal ayey noqon lahayd in xaalka la beddelo markiiba. Ama in aad la timaaddo wax lagu farxo oo walaalka iyo iyaduba ay ka helaan. Kaftanku inta badan waa wanaagsan yahay. Haddii aad taqaan waxa madadaalo leh, waxa laga yaabaa in markiiba la bedeli karay xaaladda. Markaa si aad ula socoto waxa culayska keenaya, yaan la bilaabin waxyaalo badan, ha bilaabin inaad su'aalo waydiiso. Isku day inaad wax kale keento, dhuumo, oo laga yaabee inaad arrinta beddeli karto.

Goorma ayay tahay in dhibaatooyinkan wax laga qabto? Inta badan, sida aan ogaaday, marnaba ma aha in dhibta la xalliyo isla malita ay dhacday. Ha laga dhigto maalin kale wanaag iyo xasilloon jirto. Way fiican in wax laga qabto markaad la ogaado inay mar kale arrintani dhici doonto, laakiin maanta maaha, haddeerna aan ahayn.

Ma laga hadli karaa wixii aan samayn lahayn marka wakhtigu yimaado? Ama haddii ay mar kale dhacdo. Maxaan sameyn karnaa markaas, sidee ugu fiican ayaan kuu caawin karnaa? Maxaan ka fikirnaa?

Markaa waxa laga yaabaa in guushaas mid ka sii fiican la gaari karo. Dhab ahaantii waa waxyaalaha ka dhigaya fowdada wax marba marka ka dambeeya sii yaraada, sababtoo ah waxaad la tacaalaysaa xaalado badan.