

# العيش مع أخ لديه توحد

دليل  
المراهقين



النصائح والقصص مكتوبة من قبل شبان تكرموا بمشاركة خبراتهم الواقعية.

قد تجد نفسك متعاطفاً تماماً مع ما تم سرده، فأهم ما في الأمر هو أن تعرف بأن هنالك الكثيرون ممن يعلمون بحالك.

عندما يكون لديك أخ أو أخت لديه توحد، فإن علاقتك الأخوية ستكون مختلفة. ففي الوقت الذي قد تكون فيه هذه العلاقة ممتعة ومجزية فقد تواجهك تحديات يصعب التعامل معها.

ابتكر هذا المرجع شقيقان شبان بعد أن ناقشا مع العشرات من المراهقين التحديات التي يواجهها أخوة مع أخ أو أخت لديه توحد. تعتمد النصائح الواردة في هذا دليل على أسئلتهم ومخاوفهم ورواياتهم.

## شرح التوحد

**أساسيات التوحد:** ساعد رفاقك في فهم التوحد من خلال تجزيء الأمر لهم. من الأمور التي قد تود التطرق إليها:

✓ الاسم الطبي للتوحد هو اضطراب طيف التوحد (Autism Spectrum Disorder-ASD). يؤثر هذا الاضطراب في تطور الدماغ مؤدياً إلى العديد من التحديات في نواحي عدة تشمل السلوك والتواصل والتفاعل الاجتماعي، وغيرها.

✓ كلمة "طيف" تعبر عن التنوع في القدرات والصعوبات التي يعاني منها الشخص الذي لديه توحد. فهي (أي كلمة طيف) تصف التنوع المختلفة للتوحد.

✓ يوجد في العالم أكثر من 2 مليون شخص تم تشخيصهم بالتوحد في أمريكا وحدها. (التوحد يتكلم، 2014 - <http://bit.ly/OARSibs22>)

### يعبر الأشخاص الذين لديهم توحد عن مشاعرهم بطريقة مختلفة.

هذه النقطة جديدة بأن تطلع الآخرين عليها. من الممكن أن تشرح كيف توصل أختك مشاعرهم للآخرين من خلال ما يسمونه بـ "السلوك الغريب". قد تبدأ أختك برفرقة اليدين والضحك عندما تعرف بأنها ستذهب في نزهة بالسيارة. وبالتالي، يفهم الآخرون أن رفرقة اليدين هي طريقة للتعبير عن الحماس لأمر ممتع.

لطالما تولدت لدي مخاوف حيال لقاء رفاقي مع أخي والأسئلة التي سنتها علي حول تصرفاته "الغريبة". كيف أشرح لهم الوضع بطريقة يستطيعون استيعابها؟

من المرجح أن لا تكون لدى رفاق صلفك أو الغرباء من حولك أية خبرة مع التوحد، وقد يجهلون كيفية التفاعل مع الذين لديهم توحد. بإمكانك مساعدة الناس في الشعور براحة أكبر مع أخيك الذي لديه توحد، وذلك من خلال شرح بعض الأمور عن التوحد.

عندما يتساءل الناس عن أخيك أو أختك، فهم غالباً ما يقصدون أنهم بحاجة إلى تفسيرات منك عن تصرفاته التي عادةً ما تكون أول ما يلاحظها الجميع. هل يهز إلى الأمام والخلف عندما تزدهم الغرفة ويعلو الضجيج؟ هل تكرر لها لاقتباسات من الأفلام يمنحها السعادة؟ وبما أنك تفهم سلوك أخيك أو أختك أفضل من الغرباء، فلم لا تخبرهم بما تعرفه؟

لا يدرك الجميع أن التوحد يختلف من شخص إلى آخر. فمما قد يسمع البعض عن التوحد، قد يعتقد أن "جميع الأشخاص الذين لديهم توحد بارعون في الحساب"، أو "لا يحبون أن يلمسهم أحد". فمع أن هذه العبارات قد تكون صحيحة في بعض الحالات، لكن حاول إعلامهم أن لكل شخص لديه توحد مجموعته الخاصة من نقاط القوة والتحديات.

اجعل شريك عن التوحد مختصراً وواضحاً. ولاحظ بأن البعض قد يطرح أسئلة تبدو وقحة أو خاصة جداً. تذكر أنك لست مطالباً بإطلاع أحد على أي أمر قد يشعرك بالضيق أو الاستياء.



# التعامل مع نوع مختلف من "الطبيعي"

عندما أراقب رفاقي وهم يلعبون ويتمازحون مع أخوتهم، أكتشف بأنه لن يتسنى لي لحظات مثلها مع أخي قط. من المحزن أن يعرف المرء بأن لا شيء في حياته سيكون طبيعياً بعد اليوم.

قد لا تكون علاقتك الأخوية مع أخيك الذي لديه توحّد العلاقة الأخوية التي اعتدت رؤيتها حولك. وليس من المستغرب أن تمر عليك لحظات من الشعور بالفقدان والضيق، وخاصة عندما ترى الأمور المسلية التي يقوم بها رفاقك مع إخوانهم. قد تحس أحياناً بأنك الشخص الوحيد الذي لا توجد لديه علاقة أخوية طبيعية، وتتمنى لو أن أخيك لم يكن لديه توحّد. تأكد أنك لست وحدك من يشعر كذلك.

ما زال بإمكانك الاستمتاع بعلاقتك مع أخيك، بل وستتمو علاقتكم وتقوى إذا ما أظهرت لأخيك الاهتمام والرعاية. فإن أحرز أخوك أية إنجاز، قم بضرب كفك على كفه، تشجيعاً له، وأخبره بأن ما فعله كان عظيماً. وإذا كان أخوك مهتماً بشيء ما (مثل الأفلام أو الطقس) أظهر له اهتمامك بهذه الأمور وخوضاً حديثاً حولها. حتى لو لم يتمكن أخوك من خوض نفس النوع من النقاش، كأخوة أقرانك، إلا أنه سوف يقدر مشاركتك اهتماماته.



حاول إيجاد نشاطات تحب أن تقوم بها مع أخيك. كم سيبدو الأمر صعباً إذا كنت من المولعين بالرياضة، بينما لا يشد أخيك سوى عالم الحيوانات! ولكن في الواقع، فإن إيجاد نقاط مشتركة قد يكون أسهل مما تعتقد. فقد ترضي الرحلة إلى محمية الحيوانات للاستمتاع بحياة البراري، حاجتك إلى الحركة والركض، في نفس الوقت الذي سيرضي فيه أخوك رغباته في اللعب بين الحيوانات. أطلق العنان لخياالك، فقد تتفاجأ بالأفكار التي قد تخرجون بها.

كما بإمكانك أن تبحث عن اهتمامات مشتركة وتضعها قيد التنفيذ. حتى ولو لم تجد اهتمامات مشتركة بينكم فلا بد من أن يكون هناك العديد من الأفكار. فقد يكون كليهما مهتمان بالموسيقى، وبالتالي ستستطيعان الاستماع إلى بعض الأغاني والفرق الموسيقية معاً. قد يكون من الممتع أن تقوم بعمل يستمتع به أخوك. فقد يكون التنزه مشياً على الأقدام أمراً مفضلاً لديه – ما المانع في أن تعرض عليه مرافقته في واحدة من نزواته؟ ربما لا يكون هذا النوع من النشاطات هو ما يفعله رفاقك مع أخوتهم، ولكن هذا لا يعني أنها نشاطات لا تستحق التجربة.

## سألنا المراهقين كيف تحافظ على علاقة متينة مع أخيك

"نتفق أكثر عندما نتحدث عن والدينا. لا يوجد لدينا إخوة وأخوات، وبالتالي تقوى علاقتنا لمجرد كوننا الشخصين الوحيدين اللذين يعرفان والدينا، كوالدين... هذا النوع من المواقف هو ما يقرّبنا ويشعرنا بأنه لا أحد سوانا قادر على فهم علاقتنا"

تذكر: إذا راودك الشعور بالذنب لأن الفرص التي تُعرض عليك، أكثر بكثير من الفرص التي يحظى بها أخيك، لا تنسى أنه من حقك أيضاً الاستمتاع بالحياة. فبالرغم من حرمان أخيك من متعة القيام بنفس الأمور التي تقوم بها أنت، لكن هذا لا يعني أنه غير قادر على الاستمتاع بحياته.

# الآباء والنوَقعات



**إخبار الوالدين بمشاعرنا قد يكون أمراً عسيراً.**  
إليك بعض النصائح التي تساعدك في اجتياز بعض النقاشات:

- 1. جهز ما ستقوله:** إن وضع خطة لما ستقوله يُجَنِّبُكَ من الخروج عن الموضوع أثناء النقاش. من المفيد أن تكتب أفكارك على الورق حتى ولو كنت تعرف بأنه لن يقرأها سواك.
- 2. فكر بالنتائج:** تخيل ماذا سيكون رد والديك. بهذه الطريقة ستكون جاهزاً للرد على تساؤلاتهم والاستجابة إلى مشاعرهم.
- 3. حافظ على هدونك:** إن النقاشات المفعمة بالمشاعر سرعان ما تتفاقم. ولكن إذا تحكّم الجميع بمشاعرهم، سيسهل قول كل ما يرغبون بقوله.
- 4. كن صادقاً:** إذا توخيت الصدق في التعبير عن مشاعرك، ستخرج من النقاش بنتيجة أفضل. كن واضحاً، وبعدها اصغ إلى ما يود والداك قوله. ستفهمون بعضكم بشكل أفضل وستتجحون في إيجاد الحلول المناسبة.

أشعر وكأن والديّ بالكاد يلاحظانني لشدة انشغالهما بأخي. هذا لا يعني أنني دائم البحث عن الاهتمام، إلا أنني أتمنى لو أنهما يحاولان متابعة كل ما هو مهم بالنسبة لي.

قد يتطلب أخوك الذي لديه توحد الكثير من "وقت وجهد" والديك. ونتيجة لذلك، ستحظى أنت بقدر أكبر من المسؤولية والاستقلالية، وهذا أمر عظيم. ولكن سيمر عليك وقت لا تطلب فيه سوى بعض التقدير. فمن الجارح أن لا يلاحظ والديك إنجازاتك في الأمور المهمة لك، كأن يتم اختيارك للتمثيل في مسرحية المدرسة أو تأسيس فريق رياضي.

قد ينشغل والداك في شؤون أخيك، إلا أنهما ما زالاهمتهين لأمرك. أوجد الوقت الملائم للتقرب منهما وإخبارهما عن مشاعرك، مهما كان ذلك صعباً. ولطالما ستشعر بالسرور عند القيام بذلك، بل قد تتفاجأ لكثرة ما يلاحظه والديك دون أن تشعر بذلك.

في حال رغبت أن يحضر والداك حدثاً مهماً، حدثهم عنه مسبقاً. إن هذا يمنحهما الوقت الكافي للتخطيط. ومن الجيد القيام بنفس الخطوات إذا رغبت في قضاء وقت مع أحدهما، بمفردهما. إذا رغبت بشراء ثوب حفل التخرج مع والدتك، حددي وقتاً مسبقاً لذلك. وإذا أردت حضور مباراة الكرة مع والدك، اختر أحد أيام العطلة، وفتحه بالأمر.

## سألنا المراهقين: كيف تتحدثون مع والديكم عن القضايا المختلفة التي تمرّون بها مع إخوانكم؟

"أقترح أن تأخذ بعض الأنفاس العميقة... فكر بما ستقول وكيف ستقوله. حاول أن لا تتحدث عن أخيك بسوء".

"خصص وقتاً للتحدث مع والديك. اشرح لهما بأن هنالك ما يؤرّقك وأنه لديك بعض الأسئلة، ثم حدد وقتاً تمضيّه معهما دون مقاطعات، فلا تلفاز، أو فيسبوك، أو جلي الأطباق.

"اجعل النقاش إيجابياً ولا تلم والديك. ركزوا على المحادثة فقط."

# عندما تحتاج إلى مساحتك الخاصة

قد يسبب لك أخوك الذي لديه توحد، بعض الضغوط.

من المهم أن يكون لديك استراتيجيات عندما تصعب الأمور عليك. انظر الى المربع ادناه الموجود على اليسار للحصول على أمثلة. ومن الجدير أيضاً التأكد من أنك أسست مساحتك الشخصية "الخالية من الضغوط" ؛ يشير المربع الموجود على اليمين إلى طرق حول كيفية القيام بذلك.



سواء كنت تواجه ضغوطات في البيت، أو شعرت بالغضب تجاه أخيك أو أختك، فإن **وجود خطة احتياطية تلجأ إليها عند الشدة، قد يسهل عليك الأمر.** جرب هذه الاستراتيجيات:

- ✓ **تحدث إلى صديق:** جرب إن استطعت، أن تقابل أحد أصدقائك في منزله، أو في مكان عام.
- ✓ **تواصل مع غيرك من المراهقين** ممن لديهم أخ أو أخت من ذوي الإعاقة. من المرجح أن يفهم هؤلاء ما تمر به أنت، أفضل من غيرهم. راجع صندوق الموارد في نهاية هذا الكتيب، للحصول على معلومات عن كيفية التواصل مع أشقاء آخرين مثلك.
- ✓ **خذ استراحة:** اشغل نفسك في أمور تستمتع بها، كالموسيقى والكتابة، حتى ولو لمدة ربع ساعة في اليوم.
- ✓ **تمرّن:** فالنشاط واللعب منفذان هامين لتحرير القلق والإحباطات واستبدالها بمشاعر الهدوء والطمأنينة. اركض وتمرن والعب كرة السلة، اعمل كل ما يساعدك على الاسترخاء.



من المحبط أن يعيث أخوك بأغراضك الشخصية ويدخل غرفتك دون إذنك، أو يكسر شيئاً مما تملكه. بدلاً من أن تشعر أنك لا حول لك ولا قوة، **افرض حدودك** من خلال ما يلي:

- ✓ **الوضوح:** أخبر شقيقك وبكل وضوح ما هي أشياءك وحدودك. لا تفترض أبداً أنه يعرفها.
- ✓ **التكرار:** قد تجد نفسك مضطراً لتكرار ما شرحتة عن ممتلكاتك وحدودك أكثر من مرة لكي تضمن أن أذاك قد استوعبها. اشرحها كلما شعرت بأنه لا زال محتاجاً للشرح، متوخياً الهدوء، ودون اللجوء إلى الصراخ أو الغضب.
- ✓ **خذ موقفاً دفاعياً:** إذا أصر أخوك على تخطي حدودك، تحدث إلى والديك. أخبرهم أنك لا تسمح لأحد أن يعيث بأشياءك، وبأنك ترغب بتركيب قفل لحماية ممتلكاتك من العبث أو إيجاد مكان آمن لا يصل إليه أخيك.

## من منظور الأشقاء

"عندما كنت طفلاً، كنت أحسب أن والدي يجبان أخي أكثر مني. فلم يوفر أي جهد لتلبية كل مطالبه. إذا رفضت أن أكل ما قدمته أمي على العشاء، كانا يرغماني على الأكل، ولكن إذا رفض أخي أن يأكل الطعام، فكانا يطبخان له وجبة خاصة به وحده. إذا واجهت مصاعب في الدراسة، شكك والديّ باجتهادي، أما إذا تعثر أخي في الدراسة، فلا يقع اللوم إلا على المدرسة! أخبرني والدي عن توحد أخي عندما بلغت الثامنة من العمر، وفي نفس الفترة سجلني في نادي دعم الأخوة الذين يعانون أخوتهم من تحديات تطويرية. في ذلك المكان شعرت أنني قادر على التعبير عن مشاعري لأنهم يفهموني (بحكم خبراتهم المشابهة). مع الوقت، أخذت الأمور بالتحسن حيث جعلتني تجربتي مع أخي، شخصاً أكثر تفهماً وأوسع صدرًا".

# نوبات الغضب

كلما خرجت مع عائلتي في مكان عام ، يقوم أخي بنوبة غضب حينها  
أنوب حرجاً عندما يحدق الناس، ولكنني في نفس الوقت أقلق على  
أخي لشدة غضبه. فماذا أفعل؟

عادة ما يكون وراء نوبات الغضب مثيرات محتملة، ولكن عندما ينفجر الشخص الذي لديه توحد غضباً، فغالباً ما يكون ذلك ناتجاً عن الشعور بالإحباط أو الانزعاج الشديد. فقد يقوم أخوك بنوبات الغضب للتعبير عن مشاعره مثل الأطفال الصغار، إلا أنه عندما يقوم شخص كبير بهذا السلوك يكون الأمر غير مقبول. فطالما أنهت العائلة نزعتها في مكان عامة بسبب عدم قدرة أخيك على تحمل المثيرات من حوله. فقد يشعر معظم الأخوة و الأخوات بالإحراج أو الإحباط عندما لا يكون التنزه حسب توقعاتهم.

قد يكون التأقلم مع هذه المشاعر أو التحديات صعباً، ولكن بدلاً من التركيز على المشاعر السلبية، حاول أن تتخيل تلك الأوقات التي سارت الأمور فيها دون منغصات. صحيح أن بعض الرحلات التي قمت بها مع أخيك قد أخذت اتجاهات نحو الأسوأ ، لكن لا تسمح لهذه الاستثناءات أن تبرز نحو السطح وأن تحجب عنك الأوقات الأخرى التي أمضيتها بسعادة، وتلك التي تنتظركم في مستقبل.

إذا أردت أن تمر أوقات الخروج للنزهات بسلاسة و سلام، حاول أن تضع خطط مع والديك للتعامل مع نوبات الغضب أو تجنبها. حاول مثلاً أن تضمن سلامة البيئة والمحيط عندما يقوم أخوك بنوبة غضب، أو أن تظمن الآخرين أن تلك هي طريقة أخيك في التعبير عن انزعاجه.

## سألنا المراهقين:

### كيف تتعامل مع المواقف الحرجة التي يقوم بها أخوك؟

"يخرجني أخي عندما يحضر مع أمي لاصطحابي من النوادي والحفلات، أو غيرها من الأماكن التي لم تسبق له زيارتها. وأنا لا أعمل شيئاً سوى الابتعاد عنهم محاولاً تناسي نظرات الآخرين لأخي الجارحة".

"كلما قام أخي بنوبات غضب أو حتى عندما يقوم بسلوك غريب، أسأل نفسي ماذا ستكون ردة فعلي لو رأيت غريباً يتصرف بهذا الشكل. هذا يساعدني في اكتشاف أنه عندما ينظر أحدهم إلى تصرفات أخي الغريبة فهو لا يقوم بذلك من باب اللوم أو الوقاحة بل معظم الناس يقلقون فعلاً على سلامة أخي، ولا يجب أن يكون هذا بالأمر المحرج".

## طرق للتغلب على الشعور بالإحراج

- تذكر أن الجميع يمرون بمواقف محرجة. معظم الأخوة يشعرون بالإحراج من أخوتهم، سواء كانوا من ذوي التوحد، أم لم يكونوا. عندما تشعر بالإحراج، اعلم أنك لست بمفردك.
- أحط نفسك بأشخاص صالحين. الأصدقاء الحقيقيون سيساعدونك على الشعور بالثقة بدلاً من الشعور بالإحراج، حتى ولو كان ذلك أثناء نوبات غضب أخيك.
- غير منظورك تجاه الأمور: مهما كان الأمر محرجاً، فلن تعد تراه كذلك بعد أسبوع. حتى وأنت في قلب الحدث، اسأل نفسك إذا كان الأمر فعلاً يستحق كل ذلك!
- حوّلها إلى طرفة مضحكة: بعض القصص المتعلقة بالتوحد والتي ترويتها عائلتك كطرفة للآخرين، كانت يوماً ما قصصاً محرجة جداً. لكن مع مرور الوقت تتعلم الأسرة الضحك على تلك اللحظات.
- تغاضى! فالقصص المحرجة تدوم للحظات فقط، بينما علاقتك بأخيك تدوم طويلاً. مع كل التصرفات الغريبة التي قد تبدو من أخيك، فهو يظل أخيك ، ففخر به.

## ملاحظة بشأن نوبات الغضب...

قد يتصرف بعض الأشخاص الذين لديهم توحد بعدوانية عندما يشعرون بالألم أو الانزعاج، وهذا لأنهم لا يملكون القدرة على التعبير عن مشاعرهم. ولكن بطبيعة الأمر، هذا لا يعني أنه مسموح لهم بإذائك أو إيذاء غيرك من أفراد العائلة، أو جعلكم تشعرون بفقدان الأمان. إذا تولدت لديك مخاوف تجاه سلوك أخيك، فاتح والديك، أو أحد البالغين ممن تثق بهم، خاصة إذا كان هذا السلوك خارجاً عن السيطرة.

# تطلعات مستقبلية

أنا على وشك الانتهاء من المرحلة الثانوية وبدأت رحلة التخطيط للمستقبل و لن يطول بقائي في منزل والدي بعد اليوم، وهذا قد يكون له الأثر كبير على أخي. ولطالما حملني هذا الأمر على التفكير بما قد يحل بأخي مع عدم قدرتي والدي على تقديم الرعاية له؟ ماذا سيكون دوري عندها؟ سأكون عوناً له، ما استطعت، ولكن سيبقى الكثير من الأمور التي أحب القيام بها بمفردي.

يشكل اجتياز مرحلة الدراسة الثانوية خطوة نحو سن النضج و التخطيط للمستقبل وما هو نصيب أخيك من هذا المستقبل. بداية، قد تتساءل عما سيحدث عندما يلاحظ أخوك غيابك عن المنزل، ولكن على المدى البعيد، العديد من الأخوة يقلقون حول كيف يوازنون بين دورهم لضمان استمرار تقديم الرعاية لأخيه عندما لا يقوى الوالدان على رعايته، وبين رغبتهم في الاستقلالية في مستقبلهم .

إذا كنت تفكر في إمكانية مغادرة المنزل (كأن تسافر لتكمل دراستك الجامعية أو لتبأشر عملك الجديد، أو ما إلى ذلك) فقد ترغب أن تحافظ على التواصل مع أخيك بشكل دوري. فإن التواصل عبر الفيديو بين الحين والآخر قد يسهل على أخيك (وربما عليك أنت) التأقلم مع بُعد أحدكما عن الآخر، و يُقرب المسافة ويُهون الفراق.

عندما يحين وقت التفكير في دورك المستقبلي في حياة أخيك الذي لديه توحد، ثمة الكثير من الأمور التي يجب ألا تغيب عن أذهان المعنيين من أفراد الأسرة. لكل أسرة خصوصيتها ، ويعتمد ذلك بشكل جزئي على فيما لو كان أخوك سيعيش بشكل مستقل، أو سيحتاج إلى دعم مدى الحياة. وما أهم من ذلك، هو تحديد مدى إشراكك في رعاية أخيك وحجم المسؤولية التي أنت مستعد لتحملها. الكثير من الأخوة الذين يتركون أسرهم لمتابعة حياتهم وبناء مستقبلهم، يشعرون بالذنب لعدم القيام بأكثر مما يقومون به. ولكن من الضرورة أن نقدر بأن حياتك هي ملكك وبأنك لست مضطراً لتحمل كل مسؤولية أخيك و أنك لست مطالب بتحمل هذه المسؤولية لوحدهك.

إن شعرت بالقلق حول مسؤوليتك نحو أخيك، من الضروري أن تفتح حواراً صادقاً مع والديك حول مستقبلك ، حتى ولو بدى ذلك صعباً. معاً ستتمكنون من وضع خطة قد تكون أنت أو أحد الخدمات المساندة جزءاً منها، لضمان راحة الجميع تجاه توقعاتهم حول ما قد يحدث في المستقبل.

## تذكر:

أن تكون أماً لشخص لديه توحد، ليس بالأمر السهل دائماً. قد تجد نفسك مجبراً على اجتياز عقبات شاقة وتحتاج إلى جهد جهيد. من أفضل ما يمكنك عمله هو أن لا تبخس نفسك حقها. فأنت لا تواجه أمراً يسيراً، ولكنك تقوم بعمل رائع. خذ نفساً عميقاً كلما وجدت نفسك في وضع عصيب، وتأكد من وجود سند لك، يعينك على مطبات الحياة.

هل تحتاج إلى المزيد من النصح حول التخطيط للمستقبل؟ تتوفر العديد من المواقع التي تقدم العون للبالغين الذين لديهم أخوة من ذوي الاحتياجات الخاصة. على سبيل المثال:

<http://bit.ly/OARSibs20>

1. الأخوة المراهقون (SibTeen): وهي مجموعة على الفيسبوك للمراهقين الذين لديهم أخوة من ذوي الاحتياجات الخاصة، ومن بينهم ذوي التوحد:  
Link: <http://bit.ly/OARSibs21>

2. ورشات العمل للمراهقين (Sibshops): مجموعة دعم توفر المرح واستراحات الاسترخاء للمراهقين الذين لديهم أخوة من ذوي الاحتياجات الخاصة. انظر إذا كان بعضها متوفراً قريبك:  
Link: <http://bit.ly/OARSibs18>

3. منظمة أبحاث التوحد (OAR): هل لديك المزيد من الأسئلة حول التوحد؟ زُر موقعنا الزاخر بالمعلومات حول التوحد وغيرها من الموارد المساعدة الأخرى:

Link: <http://bit.ly/OARSibs23>



منظمة بحوث التوحد

الموقع الإلكتروني: [www.researchautism.org](http://www.researchautism.org)

التويتر: [twitter.com/AutismOAR](https://twitter.com/AutismOAR)

الفيسبوك: [facebook.com/OrganizationforAutismResearch](https://facebook.com/OrganizationforAutismResearch)

الهاتف: 366-9710 (866)

وصل هذا المنتج إلى حيز التنفيذ بعد جهد كبير وإبداع مميز بذلته السيدتين لورين لأفيريك-براون وجيسي ستانك،  
والعاملين مع منظمة بحوث التوحد (OAR)، في صيف 2014.  
ونخص بالشكر جميع الأخوة والأهالي والاختصاصيين وغيرهم من أبناء المجتمع الذين ساهموا في إنتاج هذا الكتاب.