

## ***Wax Kasta Oo Ku Saabsan Walwalka Iyo Waxa Ka Imaankara***

### ***Hordhac***

Sideebaad uxiseysa druufka aad ku nooshahay sida oo saameykra maskaxdaada iyo jirkaaga, marka duruufka noloshaada ay is bedesho sida aad xiseysid waa is bedelkara. Tusaale ahaan; marka jawigu aad u kululyahay, jirkaagu wuu dhididaya.

Marka aad cabsaneysid ama marka qofka ka nixiyo wadnahagu si xoog leh ayu isug garaacaya, wax xun la kulmid iyo nolal qalifsan waxay qalqalikaraan dareenkaaga maskaxeed iyo jirkaba taasina marka ay dhacdo waxay la mid tahay walwal.

### ***Maxaa keeni kara walwalka***

Marka wax waliba ee nolashaada ay hagaagsanyihiin, waxaad dareemeysa farxad iyo deganaasho. Marka arrimahu ay fiicneen ama marka aad ka murgeesantahay in arrimaha aan toosneen, waxaad garankartaa inaad si aan caadihayn aad dareemeysid. Taasina waxaa sababi kara:

### ***Qasbit***

- In lagu khasbo inaad gurigaaga iyo hantidaada ka tagtid.
- In xubnaha qoskaaga ama saaxibadaada la xero ama la dilo.
- In lagugu qasbo in aad ka tagto qoyskaaga iyo dadka aad jeceshay

### ***Xoog***

- In lagu handdado, lagu gooddiyo, lagu dhaawaco ama lagu ciqaabo.
- In lagu kufsado ama lagu xadgudbo
- Arkid dad si qalifsan loola dhaqmayo xubnaha qoyskaaga ama saaxibadaada
- Arkid dad la dilaayo gaar ahaan xubnaha qoyskaaga ama saaxibadaada.

### ***Nabad Gelyo La'aan***

- Safar meel aan nabad gelyo lahayn
- Walwal la xiriira joogitaanka dalkan
- Walwal la xiriira lacag ama haysasho meel lagu noolaado
- Ogaansho la'aan mustaqbalka waxa uu noqondoono.

### ***Awood La'aan***

- Jogitaan meel aan gurigaaga ahayn
- Awood la'aan aad ku bedeshid xaaladaada nololeed
- In lagugu qasbo inaad sameysid waxyaabo adan rabin.

### ***Walwalka Sidee Buu Ku Saameyn kara?***

Dadka walwaka qaba waxay mar mar fasirtaan saameenta soo socota.

### ***Walwalka Sameeya Maskaxdaada:***

- Murugo, oohin, rajo la'an
- Xishood

- Walaac
- Xanaag dhow
- Daren Badan
- Fiirsasho yaraan
- Nolol aan rajo lahayn
- Ka Fakirid wixii kugu dhacay ee la soo dhaafay marar badan
- Dareen wax xun oo kugu dhacay in uu kugu dhaco marar kale aad filato

### ***Saameynta walwalka ee jirka***

- Dhibaato hurdo
- Riyo xun
- Daal iyo tabar yari
- Jir xanuun
- Murqaha oo taagan
- Wadno garaacid badan
- Cunto xumo
- Dareemid laqanyo
- Xanuun caloosha
- Shuban
- Dhibaato neefs'asho xumo ah
- Dawakhaad
- Jirka oo jareynayo lana joojinkarin
- Isbadelka isu-tagidda labka iyo dhadiga

### ***Saameynta walwalka ee dabecadda***

- Dhaqdhaqaaq yari iyo daal joogto
- Xanaag dhow
- Deganaasho La'an
- Badshsho, istic maal alkosha ama muqaadaraad
- Ka fogaasho dadka iyo gooni u noolasho

## ***Saameynta walwalka ee xiriirka dadka kale***

- Daneyn la'an dadka lale
- Dood, khilaaf, xurguf ka dhaxeya qofka iyo xaaskiisa haddu walwaloo ku hayo

Waxad la kulmi karta wax ka mid ah waxyaalahaan, oo ku xeran dhibaatooyinka nolashada. Waxaad arki karta in dabeecadaada iyo dareenkaaga islamarkiiba is bedelaan. Haseyeeshe ma ah in qof kasta oo ku dhiboonayo waxaan kor ku soo sheekney, maadama kala duwanaanta dadka, walwalkana si kalagedisan u saameynaayo.

## ***Maxaad Sameyn Karta Marka Walwalka Ku Hayo?***

Haddii aad kuqanacsaneen hab ka mid ah kuwa lagu soo sheegay warqadaan:

- Waxa u sabab ah nasiibxumida hore ugu soo dhibtootay ama maanta ku haysata.
- Waxaad dareemeysid waa caadi, marka loo eego xaalada aan caadiga ahayn oo aad ku sugantahay, waxayna la soo yaraandoonta wakhtiga, macnaheedu ma aha inaad waalandoontid.
- Waxaad ogaankarta, marka aad wax mashquul aad ku tahay, in walwalka si weyn aan ku saameynkarin, dhaqdhaaqa joogtada ah waa hab fiican aad ku wanaajisid xaaladaada.

- Hubi, inaad heshid adeegyada oo idil oo si ficil ah kaaga kaalmeynkara dhibaatooyinkaaga. Kooxda jaaliyad waxay xog ogaal u yihiin adeegyadaasi waxayna ku siinkaraan tafaasiil dheeri ah.

- Kooxda jaaliyada waxa laga yaaba iney abaabulaan howlo; waxayna talo kaa siinkaraan fursadaha tababrka ama waxbarasho, sido kale waxay talo ka siinkaraan dhibaatooyinka jira.

- Haddii aad aragtid in saameyn taas ay u adagtahay amaba ay soo jirtay muddo bilo ah, marka waxaad jeclaanlaheyd in talo lagu siiyo.

- Haddii qof aad taqaanid oo saameeyey walwal, waxaad ku kaalmeynkarta inaad u fasirtid walwalka iyo sida caadi oo ku noqonkaro.

- Dadka walwalka hayo waxaa ka kaalmeynkarta inaad u gudbisid fikrad kasta oo wanaagsa oo aad haysid oo logula macaamiloodo dhibaataadan.

Kaalmo dheerad ah oo la xiriir ta dhibaataada warqadaan looga dooday, weydi' jaaliyadaada amaba G.P.

## **WALWALKA IYO WAXA KA IMAANKARA**

### **MACLUMAATKA LOOGU TALA GALAY QAXOOTIGA**

Reproduced with kind permission from the North East London Mental Health NHS Trust, and supported by Redbridge & Waltham Forest Health Authority and Leytonstone Life Government Challenge Fund. Developed by the Refugee Support Project, North East London Mental Health NHS Trust