Maanta anagoo dhan baa leh,
waxaa leh kuwa nagu haga horay u socodka.

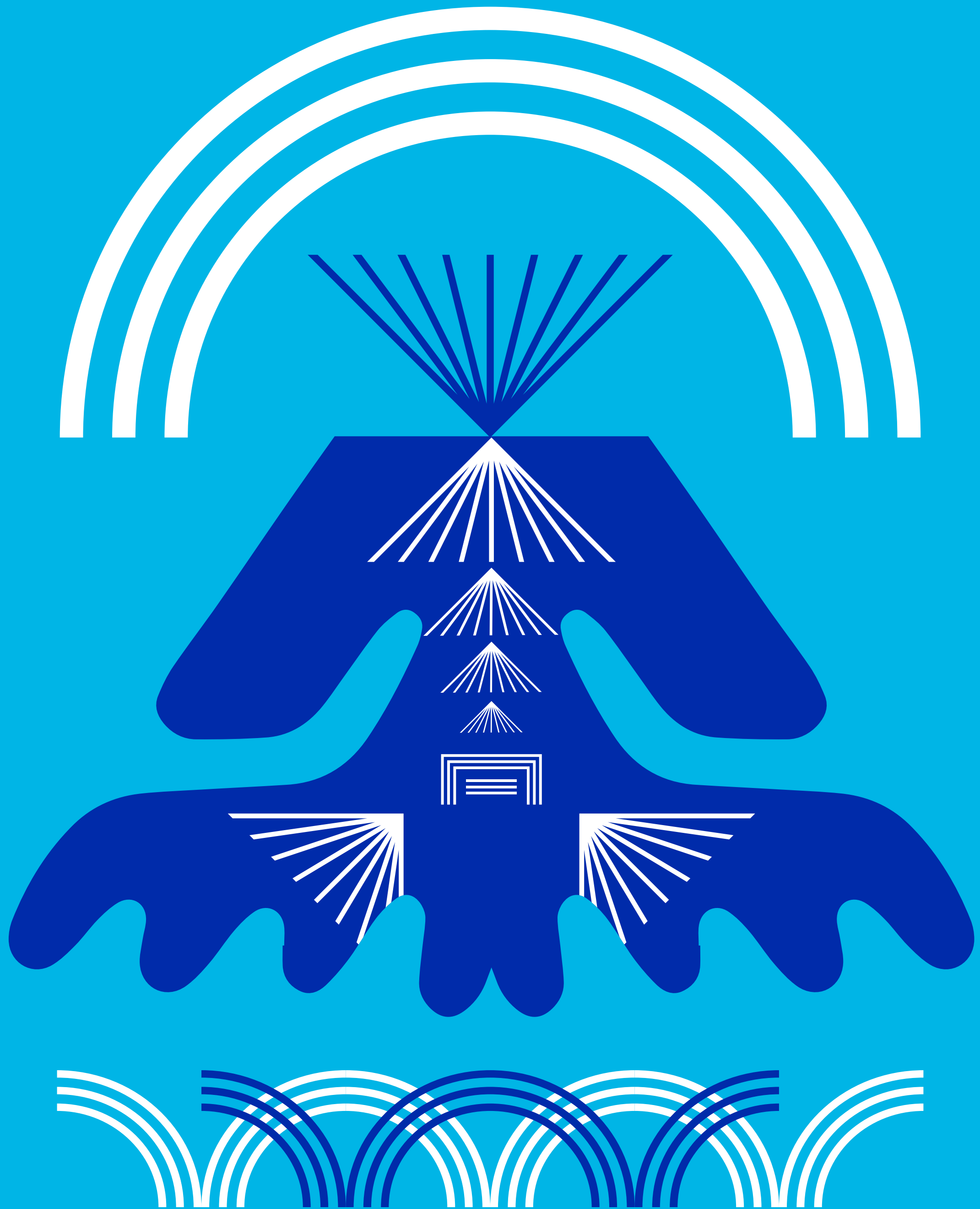
CUTUBKA I
Canaasirta Raadinta
—11—

CUTUBKA II
Codadka Aan Sidno
— 19 —

CUTUBKA III
Tiirarka Wax Raadinteena
—45 —

I

CANAASIRTA RAADINTA



1.
Tilmaamidda Waddo Cusub

“Haddii uu qof kastaa gacan ka geysto
qabashada cirka markaa qofna ma daalo.”
—MAAHMAAH TSHI

Haddii aad tan akhrinaysid, waa sababta oo ah waxaa lagaa gudbiyay inaad u adeegto aadanaha. Dhirigalin si lo qiyaaso wada jirka mustaqbalka, oo aan wada dhisnay kuligeen iyo dhamaanteen. Ku Dhiiri galinta is qabashada gacmaha kuwa hareerahaaga ah, iyo kuwa kaa fog. Inaad aaminto. Si aad u koriso Si aad U raadiso waddo horay loogu socdo.

Sida canaasirta oo dhani ay u tahay inay isu yimaadaan si ay nolosha u kobciyaan, sidaa darteen waa inaynu isu keeno dhammaan ra’yiyada/aragtiyada si loo kobciyo dhexdhexaadnimo iyo barwaaqo gudaha hay’adeena.

Waa inaan noqonaa sida biyaha

*“Biyaha waxay isbeddel ku sameeyaan dhulka.
Mar walba uu qulqulkiisu bato, wuu sii xoog badnaadaa biyihu,
iyo wuxuuna dhulka ku yeeshaa saameyn badan.”*
—SAMUEL BIZUMUREMYI

La qabsi iyo qaabab badan lahaano, waa inaan buuxin karno weel kasta. Waxaan nahay ilo laga helo isku filnaan, iyo waliba farxad iyo ciyaarid leh labadaba. Awooddeenu waxay ku jirtaa jilicsanaanteenna.

Waa inaan noqonaa sida Dhulka

*“Dhulku wuxuu soo dhaweeyaa wax walba, qof walba dushiisa wax kasta
ayay ku sameen karaan– oo meeshaas ayaan rabnaa inaan
joogno/gaarno anagoo ah Alight.”*
—ROSINE MPAMYA

Maadaama aan ku sugan nahay dhulka, waa inaan kobcino oo aan dib u buuxino wax kasta oo innaga soo baxa. Waxaan u dabaaldegnaa abuurka ka soo baxa dillaacyada laamiga, ubaxyada ka soo baxa abaarta, fangaska dhulka hoostiisa mara ee nafaqeeya geedaha dhexdooda.

Waa inaan noqonaa sida hawada

*“Caadi ahaan goobtani ee ay fikradahu ka buuxaan waxay isu beddeleysaa hawo
ay neefsadaan dadkadhan ee ay saameeyso shaqada Alight.”*
—DANNY REARDON

Meel walbana jooga oo aana muuqan, waxaan nahay neefta wax shida iyadoo aan la ogaan. Waxaan nahay dad ka shaqeeya xaga dambe, ma nihin dad ay diiradda saaran tahay. Waxaan nahay dad waxoodu daahfuran yihiin saamayn ahaan, adeegyadeenu waa kuwo bilaash ah oo ay isticmaali karaan dhamaan dadka.

Waa inaan noqonaa sida dabka

*"Waxaan u arkaa Alight sida dabka maxaa yeelay waxay u gubanaysaa si tamar
iyo xamaasad leh, dhaqso ayey u qaadataa hindisa cusub, laakiinse way dami
kartaa hadaan si joogto ah loo quudin wakhtiyo ka dib."*
—QOF AAN LA AQOONSAN

U gubanayso si xamaasad leh ee lehna kun maskax oo weyn, si cusub ayaan ula dhalanaa fikrad kasta oo cusub oo dhalisa dhimbil. Marnaba nooma xaddidi doonto sidii hay'ad shuruudaha iyo khadadka kama dameynta ah, laakiin waxaan u kobci doonnaa sidii billaabid joogto ah iyo ilays gubanaya.

Waa inaan noqonaa sida goob

*"Alight waxay noqon doontaa goob, iyadoo ku fidinaysa aaminsanaanta
suurtagalnimada xaalad kasta adduunka intiisa kale, sidaas darteedna ay
abuurayo goob wax ogaansho iyo horumarid leh."*
—MARY WANJIRU

Waxaan ka kooban nahay dad fara badan, iyo fursad ahaan ah mid aan xad lahayn. Dhexdeenna, waxaa jira isa-soo jiidasho sida bir-jiidato oo kale oo abuuraysa waddooyin dabiici ah. Qof kastaa wuxuu leeyahay fursad uu doorkiisa ka ciyaaro.

II

CODADKA AAN SIDNO

1.
Xusuusinta

Sheeko laga soo qaatay, khibradaha Teresa Devick, Jacques Prevert Rumanyika, iyo Aphrodice Mutangana

Waxaa jiray tamar rajo ah maadaama labo macalin oo cusub ay bilaabeen maalintii koowaad ee fasalka. Qolka waxaa ka buuxay kombuyuutarro, qol cusub ee teknolojiyada cusub oo ay ku riyoodeen oo na dhiseen macallimiinta istaagan qolka hortiisa. Wuxuu ku yaalaa bartamaha xerada qaxootiga.

Kuwa ka badbaaday dagaalada, dhalinyarada waxay toos u eegeen macalimiintooda, iyagoo aad u doonaya inay maskaxdooda ka buuxiyaan wax cusub, in lala tartamo oo lagu hago mustaqbal balanqaadka leh. Horey u eegida shaqooyinka iyo wado-la-qaado. Labada macallin ee xagga hore jooga, iyaguba ah dad waaweyn oo badbaadiyaal ah, ayaa isu keenay qolkan kumbuyuutarka si ay u baraan bulshada fasalka ugu horreeya ee qorida koodka kumbuyuutarka.

Markii uu casharku bilaabmay su'aalo na uu waydiiyay macalinka ardaya, dhalinyaradu waxay kujawaabeen si leh tartan saaxiibtinimo, mid walbana uu ka dul hadlayo midka kale iyagoo bixinaya jawaabo qiiro leh oo nuskood kaliya la tixgaliyay.

Ka dib markii fasalkan koowaad uu dhammaaday, macallimiintii ayaa midba midka kale eegay oo qoslay iyagoo dabaaldagaya oo raaxo dareemaya. Fasalkooda koowaad wuxuu ahaa mid fowdo ah, laakiinse way sameeyeen. Oo ugu yaraan ardayda waxay ahaayeen kuwo si fiican ugu qeybqaatay.

Oo ka dibna, ay dareemeen dhab, mid baa kii kale ku yiri, "Ma aragtay inay labo dumar oo keliya joogeen?"

Macalinkii kale ayaa yiri, "Haa, oo midoodna ma aysan hadlin."

Maalintii xigtay ee fasalka, macallimiintu waxay sameeyeen go'aan ah inay u yeeraan labada haween. Markii loo yeeray, labaduba waxay dib u eegaan ragga oo iyaga ka tiro badnaa. ragana hadalka ayey ka dhex galayeen iyaga oo aan is ogeen.

Markii la gaaray xilligii uu fasalka xiga bilaabmi lahaa, macallimiintu waxay u arkeen in keliya hal haweenay soo noqotay. Markaa way is eegeen oo mid ka mid ah macallimiinta ayaa ku yiri ardayda xiisaha leh oo ay u sameeyeen qolkan kumbuyuutarka oo dhan, "Haddii mid kasta oo idinka mid ah uusan gabar walaashiis ah keenin halkaan, ma jiri doono fasal."

Oo raggii dhallinyarada ahaa oo dhan waxay aadeen inay doonaan gabdho ay ku martiqaadaan fasalka.

Markii uu fasalku dib u bilaabmay, wuxuu nuskiisu ahaa rag iyo nuskiisa kalana dumar.

Dumarkuna way hadleen.

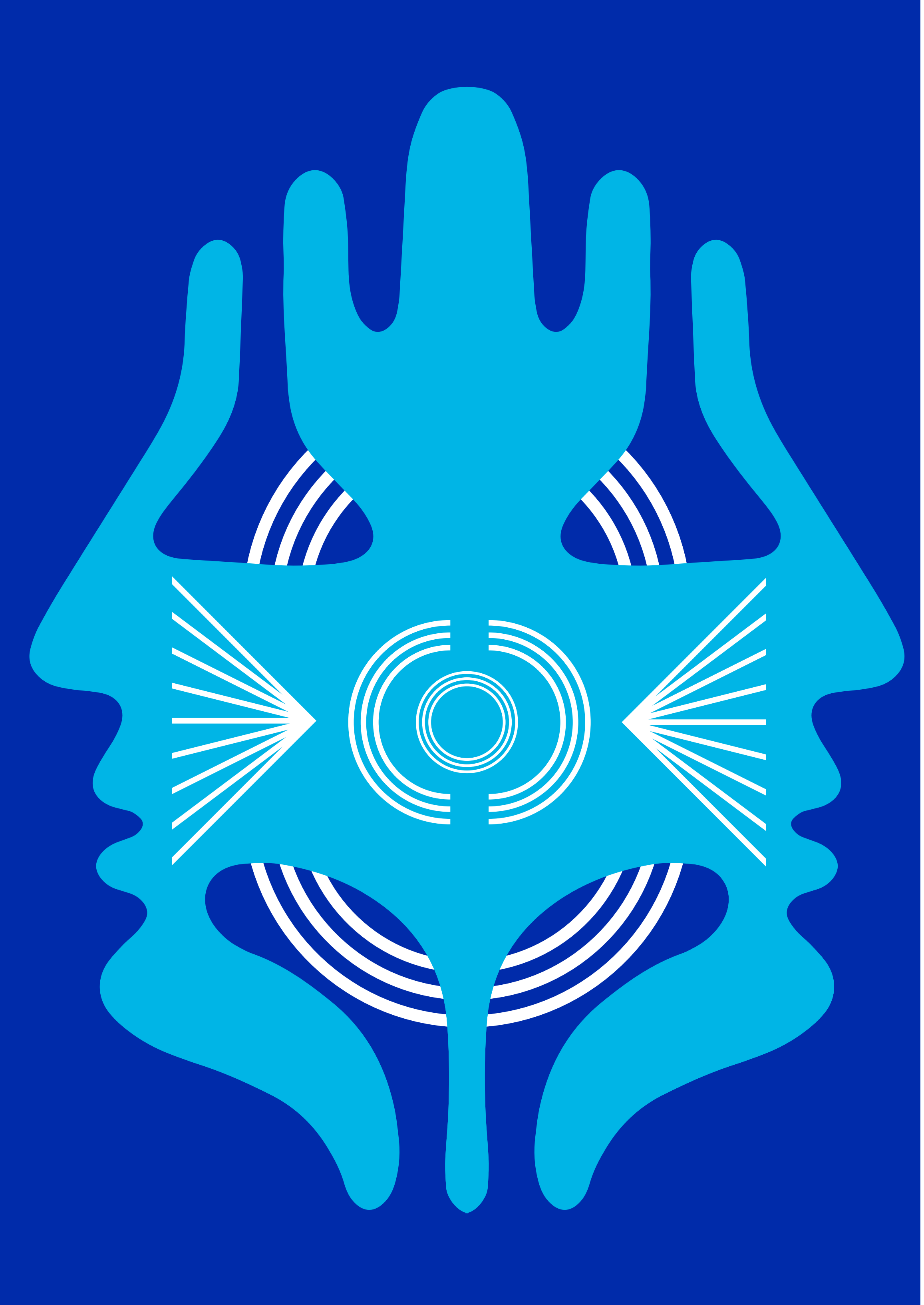
Waana la dhagaystay.

KU MILICSO ADEEGAADA UU LEEYAHAY BINI-AADMIGA:

Xusuusnow waxa kugu soo jiiday shaqadan

Isticmaal aragtidaada gaarka ah

Ka fakir eexashooyinkaaga



2.
Awoodda

Sheekada waxaa laga soo qaatay wax khibradaha Baadariyada Irene O'Neill

Mar ay aheed habeen dabayaaqadii xilliga dayrta, koox baadariyado ah oo ka kala yimid meel walba ee gobolka maxalliga ah ayaa ku fariistay kursi jiif iyo kuraas fudud cashada ka dib, iyagoo cabaya shaaha ama biir oo daawanaya dhacdo isboorti ah oo telefishinka ka socotay.

Baadariyada waxay wax barayeen ardayda dugsiga sare, waxayna isugu yimaadeen aqoon isweydaarsi laba maalmood ah, si ay wax u kala bartaan iyo si ay wax uga bartaan dadkooda da'da weyn. Waxay ahayd habeen iska caadi ah, oo ay ka buuxaan sheekooyin, ciyaaraha baakada, iyo qosol. Dareen diirimaad nooc lulmeyn leh ayaa soo galay ka dib markey maalintii oo dhan ay isla wadaageen.

Mar, ayaa baadariyad ka socotay qolada kaniisada ee martiqaaday dhacdada ayaa qolka la soo gashay gabar dhallinyaro ah. Hoy loogu talagalay rabshadaha guryaha ayaa ilbaabaha loo xirayay. Waxay ka mid ahayd dowr iyo toban haween oo halkaas kula noolaa carruurtooda. Haween noloshooda la hakiyay ee dadaalkooda ah inay dib ula soo noqdaan isku-kalsoonidooda. Si loo ilaaliyo qoysaskooda. Dhammaantood waxay wataan qorshooyin ah helida guryo cusub iyo nolol cusub, laakiinse hadda ma jirto meel kale oo ay aadaan. Dhammaantood waxaa laga bixin doonaa Meesha dhammaadka

bisha, shan maalmood oo keliya ayaa ka haray.

Naagtii yarayd waxay kiniisadda u soo gashay si ay isu diiriso/kululeyso oo u tukato. Kama fikirin inay caawimaad weydiisato.

Baadariyadihii ayaa shaqo bilaabay.

Horey u soo fariistay, baadariyad qolka dhinac ka mid ah joogtay ayaa billowday, 'Waxaan u maleynayaa in aan aqaano meel aan ku geen karno. Iisug bal aan taleefan diro. "

Qolkii bay ka baxday oo way soo noqotay. "Waxaan hayaa meel, laakiin waxaan u baahanahay sariiro."

"Intee la eg?" mid kale ayaa ku jawaabtay, "Waan aqaanaa meesha aan ka heli karno sariiro."

"Anigaa ma'suul ka ah cuntada."

"Anigaa garan kara daryeelka caruurta."

Oo sidaa ayey, shabakadda walaaltinimo sidaas dhibka yar ayay daboolka uga qaadantay oo ay isku yimaadeen iyadoon gabadhan yar waxba ka shakinin.

Isla markaa, gool ayaa la dhaliyay telefishanka. Qof walba dareenkiisu wuxuu ku celiyey cayaarta iyadoo qof walba uu taageerayay una sacab tumaayey kooxdooda.

Baadariyayaasha waxay dib u bilaabeen sheekooyinkooda. Way qosleen waxayna fiidkoodii ku dhameyteen farxad.

Gabadhii yarayd waxay guriga la tagtay cunto, busteyaal diiran, iyo isku duubni fara badan.

Maalintii ku xigtayna hoyga ayaa bilaabay inuu u guuro meel cusub. Mid ku dhisan walaaltinimo iyo isfaham.

Mid aan ahayn meel lagu seexdo oo keliya, laakiinse ah mid lagu bogsado.

Meel carruurtooda si ammaan ah loogu xannaaneeyo.

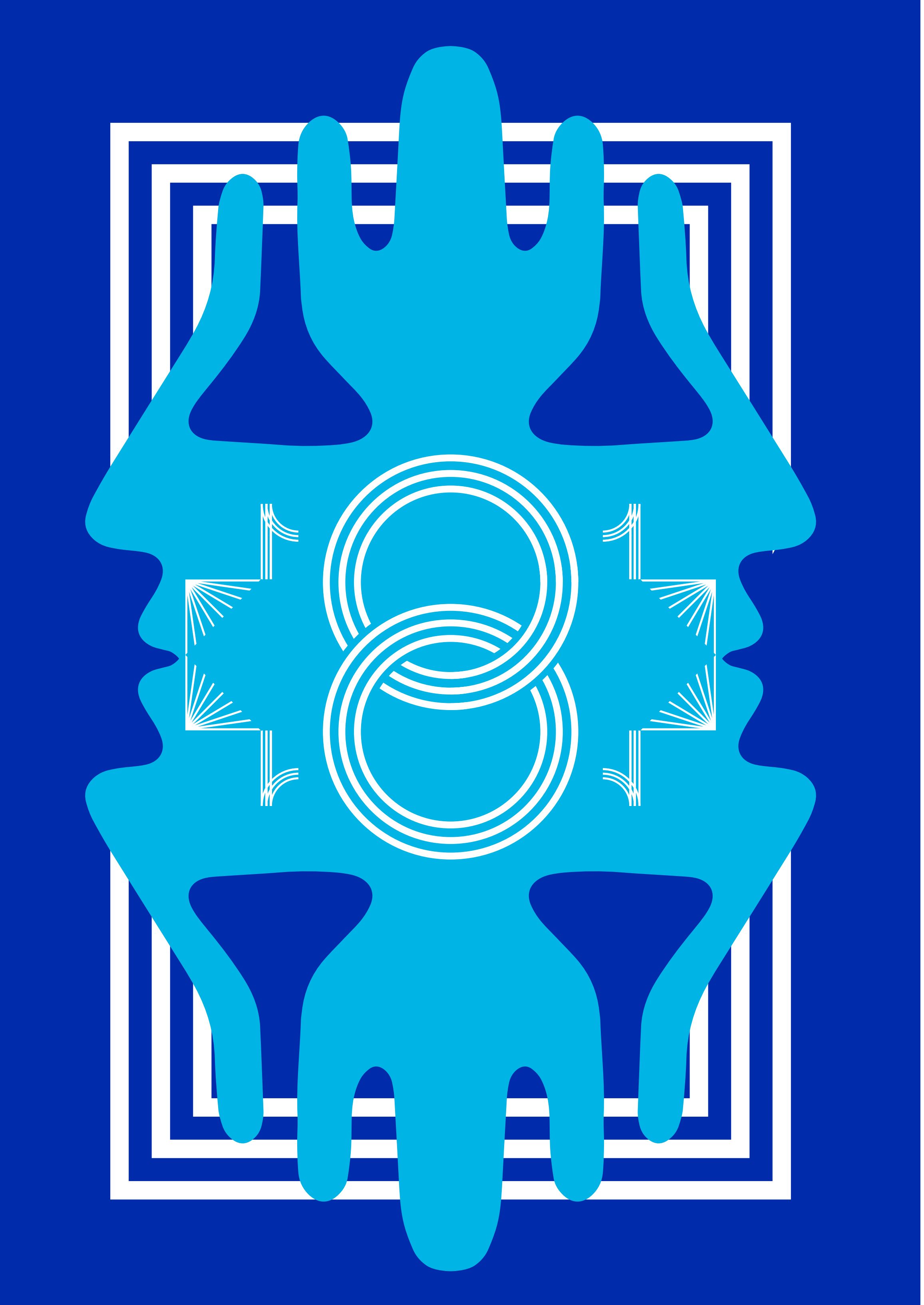
Walaalnimo.

KA FAKIR TAMARTA WADAJIRKEENA:

Xusuusnow inaad ka mid tahay koox

Isku keenida awooddo badan si loo sameeyo wax si weyn u buuxa

Qaybi culeyska si aanan qofna wax badan u qaban



3.
Wadnaha

Sheeko laga soo qaatay khibrada Abraham Leno

Ka dib xafladiisii qalinjabinta, nin ayaa walaalkiis shafka isugu duubay si duubni dheer leh. Labadaba wax badan bay soo wada mareen. Toban sano ka hor, carruurnimadoodii waxaa burburiyey dagaal. Waxay hadda ka kala lumeen qoyskoodii oo ay waayeen gurigoodii, oo ay weheliso nabadgelyada iyo kalsoonida jilicsan ee ay xaalada noolaleed ay wadato.

Haddana, halkan wuxuu mar kale ku jiray, hubaal la'aan cusub. Dugsigii wuu dhammaaday, ma hubo waxa soo socda ee xigi doona.

"Waad ku mahadsan tahay joogidaada halkan," ayuu yiri markii ay dib u kala laabteen si ay isu eegaan.

"Aad baan kuugu faraxsanahay," ayuu walaalkiis weyn ku jawaabay.

Daqiiqado ka dib, aamusnaan diiran ka dib, "Waxaan doonayaa inaan wax ku tuso."

Labadii walaalo ahaa waxay fuuleen gaari waxayna sii mareen baadiyaha

hawdka badan ilaa ay ka gaareen meel deegaan ay yaqaanaan. Waxay ahayd xero qaxooti, oo la mid ah meeshii ninkii dhallinyarada ahaa ee qalin jabinayey uu caawimaad ka helay sannado ka hor. Waxay ahayd khibraddiisa qaxootinimo in qof uusan weligiis aqoon uu lacag ka bixiyo iskuulka uu hadda dhammeeyey.

Walaalkiiska weyn ayaa hadda ka shaqeynayay xeradan. Gudaha waxaa ku noolaa boqollaal kun oo qof, dhammaantoodna way barokaceen, sida labada walaalo oo kale. Firfircoonidoodu waxay hawada u buuxisay sida cayayaanka loo yaqaan sisadas (cicadas) - dhawaqa muusig aad u badan iyo qosol iyo xannuun iyo guuleysi waxaa oo dhan oo mar qura isla socda.

Markuu soo galay, ayuu arkay dadkii uu la soo koray. Ku dhowaad isla markiiba, wuxuu ku orday wadaadkiisii-kaniisada ee yaraa ee dagaalka ka hor, qof talo siin jiray markuu wiil yar ahaa. Wadaadkiisii-kaniisada gacmo furan ayuu ku soo dhoweeyay. “Kulligeen waan kugu faraxsanahay,” ayuu ku yiri ninkii dhallinyarada ahaa.

Xiriirka meeshan uu u lahaa waxay u muuqatay sida webi isaga dhex maraya, oo ku xiraya taariikhdiisii hore, tan hadda ah, iyo tan mustaqbalka. Guriga. Waxaan dareemey inaan gurigeyga joogo. Sida reerkeyga oo kale.

Wuxuu u jeestay walaalkiis, isagoo ooyaya.

“Meeshan waa halka aan ka tirsanahay,” ayuu yiri.

“Waxaan xaq u leenahay inaan halkan joogno. Dhamaanteen waxaan xaq u leenahay inaan halkan joogno.”

Taasina waxay ahayd bilowgii. Waxyaabaha quruxda badan, xooga leh ee aan ku ogaanay anagoo noola wacayo. Sida oo kale, waxaa loo jiiday inuu daryeelo dadkaa, meeshan. Dadkiisa, gurigiisa. Oo ma aha meeshan oo keliya, laakiinse waa meel kasta oo dadka aan guryaha lahayn ay isugu yimaadaan si ay u abuuraan qoys u gaar ah.

In la is wada arko.

In la isla wada dhageysto.

In la is wada aamino.

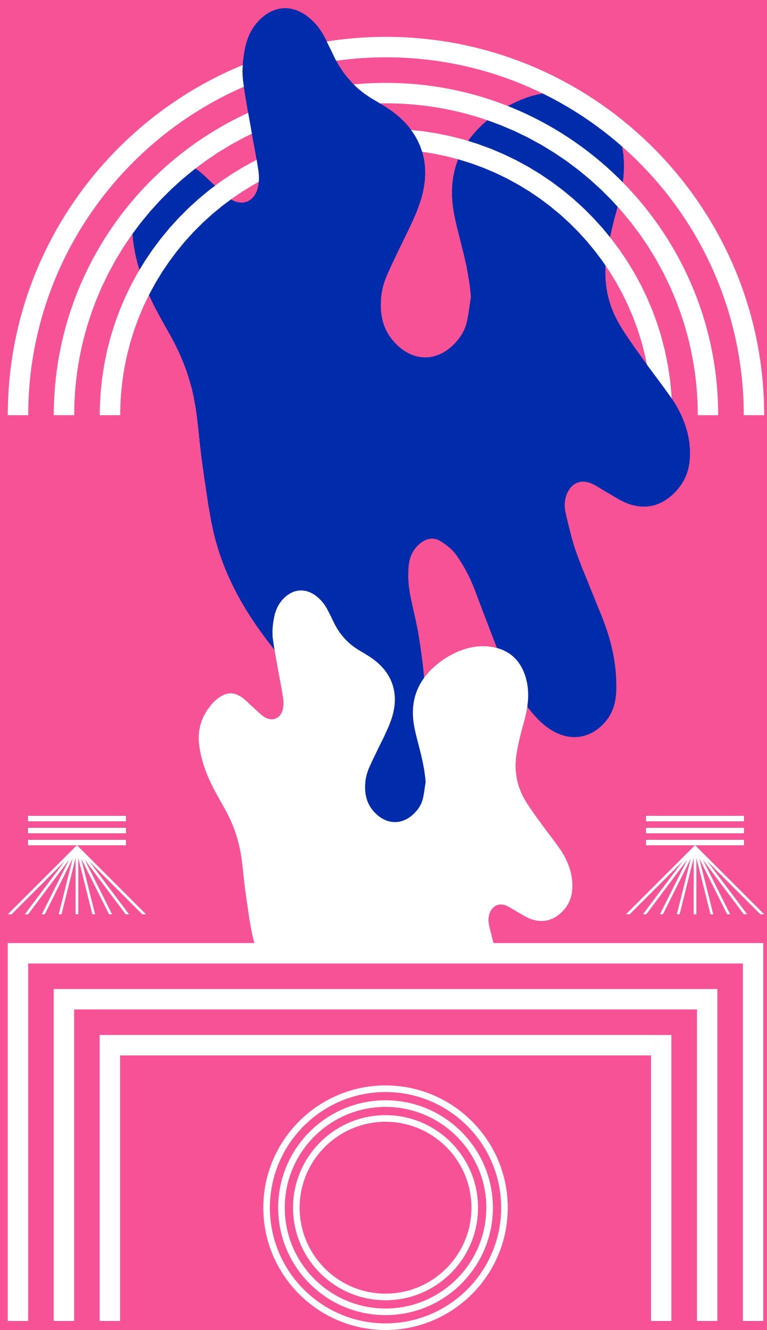
In la sii daayo barwaaqo la socda jacayl.

KA FAKIR QALBIGA RAADINTEENA:

Xusuusnow inaad mataleyso kuwa aan u adeegno

Ku hay codadka barakacayaasha maskaxdaada

Wax ku raadi indhaha wax la kulanka lala noolaaday



III

TIIRARKA RAADINTEENA

Shanta cunsur ee maskaxdeenna ku jira iyo codadka kuwa aan ugu adeegno qalbiyadeenna, waxaan hadda diiradda saareynaa howsha na hor taala. Halkaan waxaa ku yaala afarta hiigsi oo kugu hagaya wadda anagoo ku soo martiqaadayno dad cusub qoyska Alight.

TIIRARKA RAADINTA:

Dibada u Soo Saar Eexashadeena

Ka Raadi Goobo Aan La Filayn

Weydii Su'aalo Iftiin leh

Muuji Qiyamadeena

1.
Dibada U Soo Saar Eexashadeena

"Qof kastaa wuxuu u baahan yahay in la siiyo fursad uu ku furo awooddaas."
—DOGON SEDIGY NSHIMIYIMANA

Waa inaan fahano in qof kasta oo naga mid ah inuu ka yimaado meel eexasho ah. Anagoo dhan. Sababtoo ah waxaynu nahay bani'aadam. Noocyada gaarka ah ee khibradaha, qiyamka, iyo aqoonsiyada ee midkeen ba uu sido ayaa qaabeynaya sida aan u aragno ama u eegno adduunka.

Anagoo koox ahaan ah waa wax muhiim ah inaan noqono dad xiiso leh oo dibada u soo saara eexashadeena shaqsiyadeed si aan u awoodno inaan waxyaalaha ka eegno xagga aragtideena sidoo kalena aan u qaadano aragtida dadka kale. Tani waxay noo ogolaaneysaa inaan is taageerno — oo aan si geesinimo leh u wada fiicnaano.

TUSAALOOYINKA SIDA LOO AQOONSADO EEXASHADA:

Sii naftaada xoogaa wakhti ah si aad u qiimeyso shan waraaqo shaqo-raadin (resume). Ka dib is weydii: Waa maxay waxa ku soo jiitay markaad qiimaynaysay shaqo-doon walba? Sawir noocee ah ayaad ku sawirtay maskaxdaada oo ku saabsan qof walba sida uu u eg yahay? Xagee ku nool yihiin? Sidee u hadlaan? Sidee fikradahaasi saameyn ugu yeesheen warqada-shaqo-doonka ee aad doorbidday?

Inta hawshu socoto oo dhan, u fikir sidii saynisyahan. Ka fiirso fal-celinta/dareenka sida xoogan u taban (negetifka ah) ama u togan (bosotifka ah) oo aad kaga fikirtay dadka. Naftaada dib ugu laabo si aad u ogaato haddii fal-celintaada/dareenkaada uu yahay natiijada jawaabahooda ama eexasho aad u qabto.

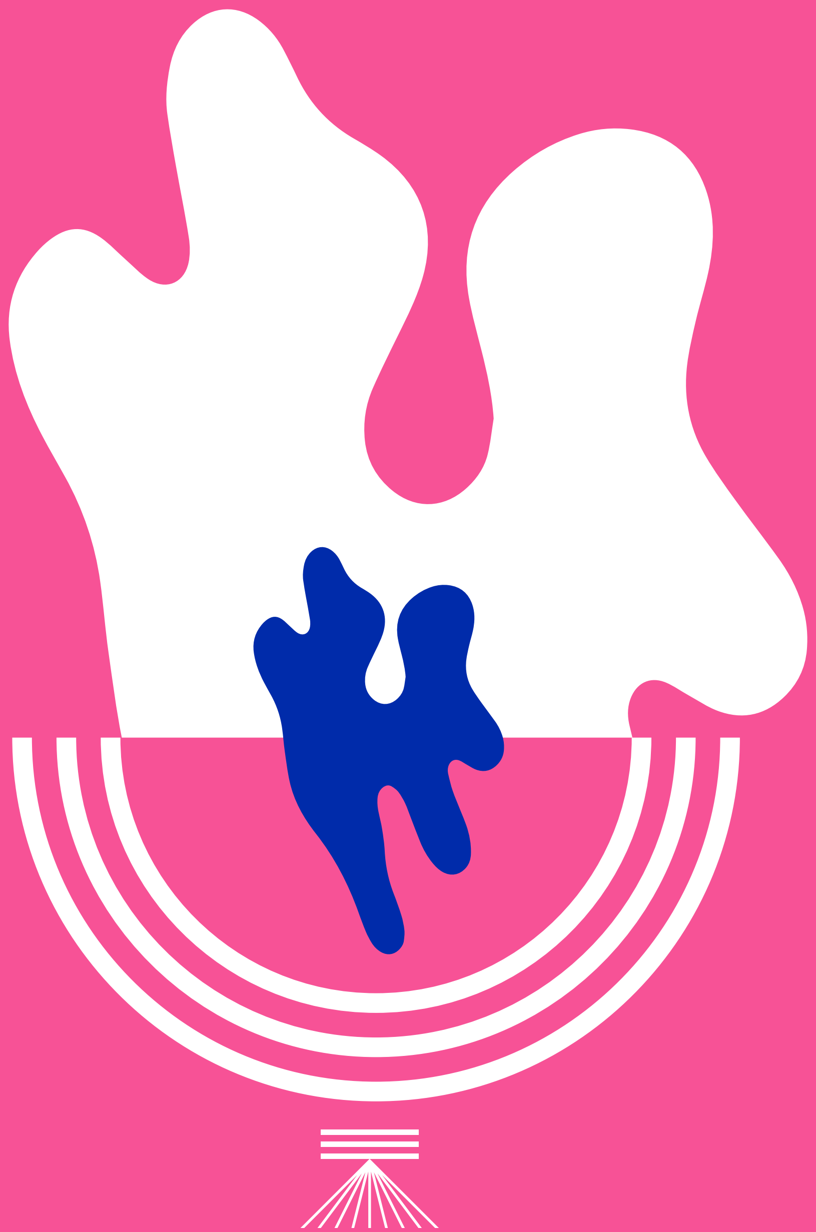
SU'AALO ADIGA IYO KOOXDAADA KU SOCDA:*

Ka fakir wakhti markii aad ka warqabtay fal-celin/dareen eexasho ah oo aad qabtay. Sidee wax uga qabatay?

Tixgeli goorta ay u badan tahay inaad ku tiirsato eexasho aan kas aheen (taas oo noqon karta marka aad daalan tahay, culeys badan ku hayey/istares ku hayey, ama shaqo kala duwan aad haysay). Sideen uga shaqeyn karnaa abuurida jawi caqabad ku ah fikradaha aan horay u qabnay? Waa maxay qiimeynta aad horey u sameysay?

Si furan ugala hadal eexashada dadka kooxdaada ka mid ah. Sideed midkiinba midka kale ugu dhiirri-gelin karaa wadda-qaadkiina?

*Su'aalaha uu soo gudbiyey Dr. Ramón Pastrano ee ImpactLives™



2.
Ka Raadi Goobo Aan La Filayn

"Haddii aad dadka ka xulanaysid isku meel, waxaad iska cad in-aadan helin dadka ugu fiican."
—BEN AFFLECK

Markii aan martiqaadayno xubin cusub inuu ku soo biiro qoyskeena, waa inaan ballaarinnaa raadinteena. Waa inaan hubinno in wicideenu ka soo yeerto buur kasta, doox walba, carro kasta oo la yaqaan iyo tan aan la aqoon. In ay ku qoob-ciyaarto dhegaha kuwa wax raadinaya iyo kuwa aan weli tixgelin in la raadiyo.

Waxyaabaha ay tahay inaan tixgelinno ka hor intaanan wicitaanka sameynin. *Sidee baynu anaga:*

U gaarnaa hogaamiyeyaashii horey u yaqaanay khibradaha barakaca?

Ka raadi goobo aan la filayn?

Aqoonso khibrada aan la socon warqada-shaqo-doonka (resume)?

Ku dhiiri geli kuwa aan u malaynaynin inay leeyihiin aqoonsi/khibrad ku filan?

Dhiirigeli macno cusub oo ku saabsan hoggaaminta?

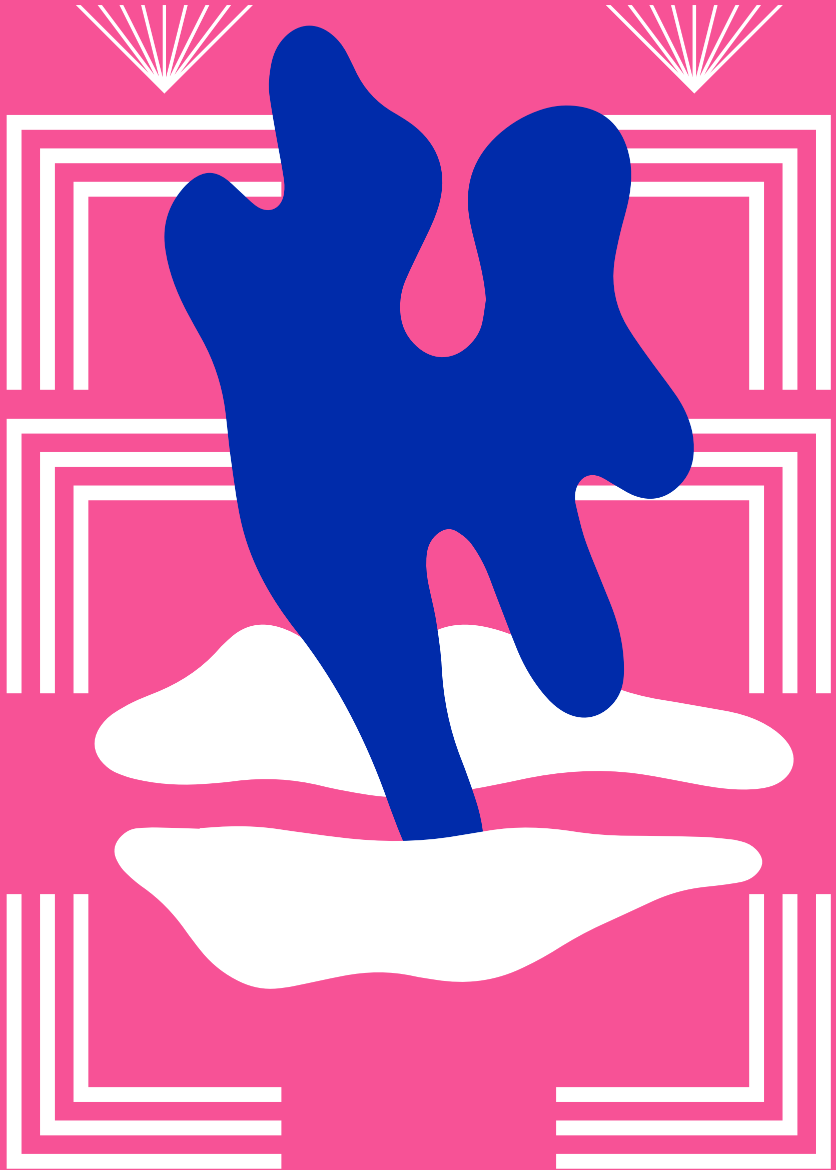
Waxyaabaha ay tahay inaan tixgelino ee ku saabsan sida wax loo raadiyo.

Xagee baan ku dhajinaa fursadaha?

Maxay tahay luqadda aan u adeegsano inaan ku sharaxno doorka/jeegada?

Waa kuwee shaqsiyaadka ama kooxaha sii fidin kara gaaritaankeena?

Goorma ayaan ogaan doonaa inaan wax ka raadinay meelo fog?



3.

Weydii Su'aalo iftiin leh

"Maxay tahay waxa aan runti *rabno?"*
—MARK WHITE

Awoodda qofku u leeyahay inuu noqdo mid cajiib ah waa mid u muhiim ah iyagu sidoo kale inay dad caqli-badan noqdaan. ”
—PAUL BENNETT

Waxaan nahay urur raadiyayaal ah - waxaana ku midaysan nahay rabitaankeenna ah inaan ka helno bani-aadminimo qayb kasta oo ka mid ah shaqadeena iyo adduunkeenna. Si loo sii daayo barwaaqada ee ku qarsoon qaab dhismeedka wareysiga, waa inaan weydiinno su'aalo gaara qofka qalbigiisa. Su'aalaha u adeega albaabada wadada isku xirka iyo xaqiiqada.

“Waxaad arki kartaa warqada-shaqo-doon (resume) oo wax badan ayaad ka baran kartaa resume-ka. Laakiin … waa in lagu daraa isku xirnaan qalbiga ka socota. ”

– DABBS CAVIN

Fikradaha lagu saadaalinayo habab cusub oo wax lagu weyddiiyo:

U Eeg *qiyamkeena iyo caqiidooyinkeena si aasaas ahaan*

Tixgeli *waxaad rabto in lagugu weydiiyo wareysi*

Hel *dhiirigelin ka timaada sheekooyinka dadka aan u adeegno*

“Wadahadalku wuxuu badan kiisu ku saabsan yahay dhagaysiga intii aad ka hadli lahayd.”–

MARK DAYTON

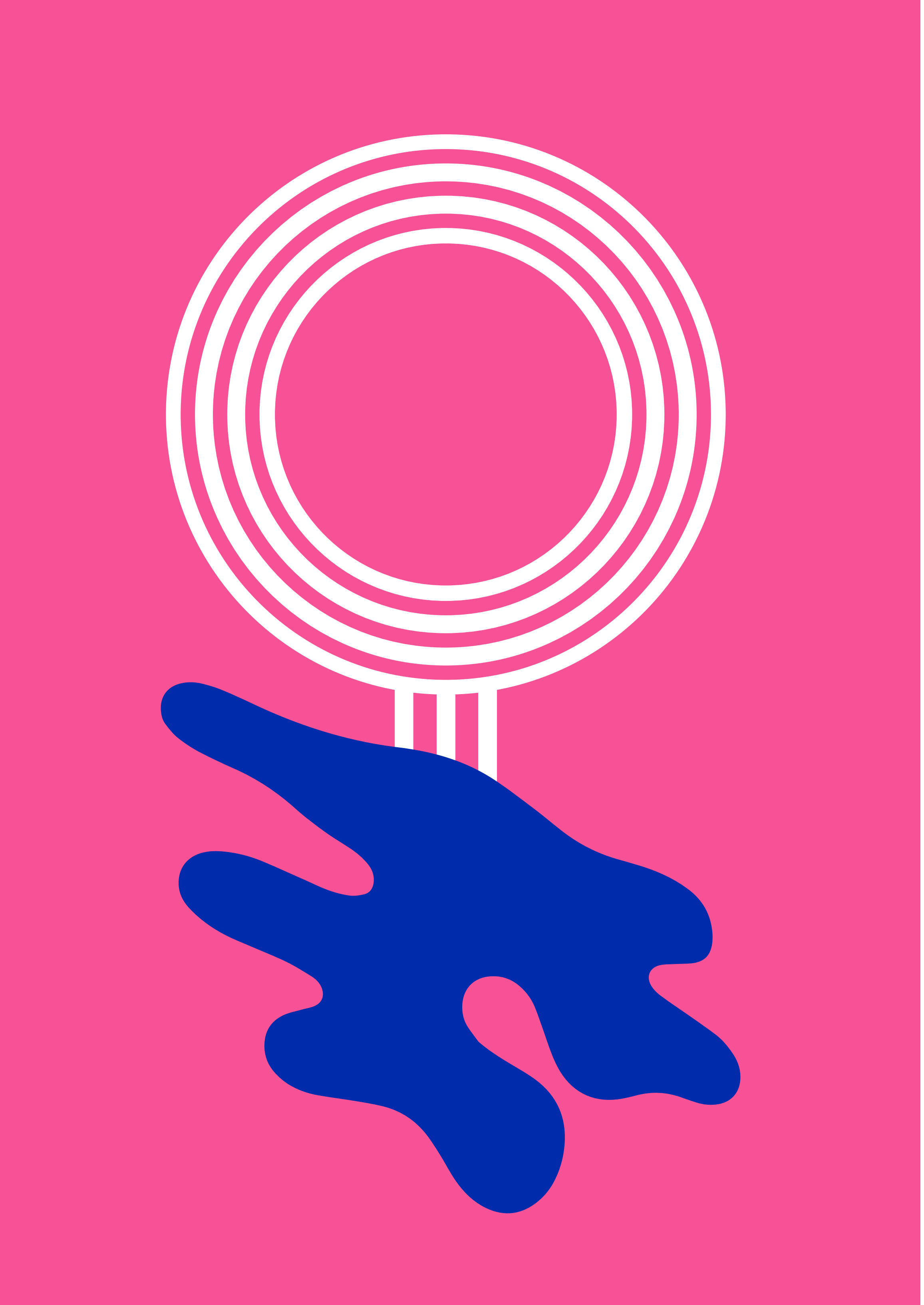
Tusaalooyin yar ee su'aalaha wareysiga:

Goorma ayey ahayd markii ugu horreysay ee aad ogaatay in codkaagu muhiim yahay?

Noo sheeg wakhti aad ku aragtay qof leh rajo/karti oo aad ka caawisay kobcinteeda.

Noo sheeg wakhti aad iftiin ka heshay mugdi.

Sharax adduun barwaaqo ah.



4.
Muuji Qiyamkeena

"Waxaan ku hawlgalnaa waxyaabaha markaan si buuxda u aaminsanahay. Iyo Alight waxaa loola jeedaa inay noqoto gaarigaas ee aaminaadda."
—ANGELA EIFERT

Anagoo dibada uga eegaya mustaqbal cad oo cusub hay'adeena, waa wax muhiim ah in sidoo kale gudaha la eego. Si aan nafteena ugu abuurno qiyamka, caqiidooyinka, iyo ujeeddada gudaha asaaskeena — oo aan u oggolaanno inay noqdaan xoogga wada ee mideeya bulshadeenna caalimaga ah.

Waxaan nahay hay'ad ay ka buuxaan dad badan oo cajiib ah.

Kala duwanaanshahan waa mid ka mid ah awooddeena ugu sii weyn.

Iyo mid ka mid ah waxyaalaha ugu weyn ee aan ku faano.

Iyo anagoo ah kaleidoscope (maraayado, midabyo kala duwan leh oo ifaya) leh khibrado gaar ah, hadiyado, iyo xoogag, waxaa jira qaar qiyam ah oo na mideeya kuligeen. Waxay hagaan sida aan u qabano shaqadeenna, sida aan ula macaamilno dadka aan u adeegno (iyo dhexdeena), waxayna naga caawiyaan inaan go'aanno gaarno. Kuwaasi waa waxa aan midkeenba ka filayno midka kale, iyo laga yaabo xitaa waxa aan iskula xisaabtami karno inaan ahaano. Laga Yaabo.

QIYAMKEENA

Noqo Qof Bani'aadanimo Ku Salaysan

Si Geesinimo Ah Isu Wanaaji

Muuji Farxad

Dooro Rajo

Ku bilow Wax Bixinta

Hel Dadka Kale

Samee Waxa la Samayn Karo

Wax kasta oo aan qabanno waxay ku dhisan yihiin saddex caqiido oo asaasi ah oo qaali noo ah. Kuwaasi waxay hoosta ka xariiqayaan dhammaan qiyamkeena, Ujjeedadeena, iyo tallaabo kasta oo aan qaadno iyo go'aan kasta oo aan qaadanno.

Waxaan aaminsanahay inay ku jirto cadaalad aadane oo fudud fursada ah in la dhiso nolol.

Waxaan aaminsanahay adduun barwaaqo ah oo ay ka buuxaan dad cajiib ah oo doonaya inay caawiyaan.

Waxaan aaminsanahay inaan sameyno wax sii fiican.

WRD 5K
495
WRD 17

Horey U Socod

"Waagu cusub wuu ifayaa markaan xoreyno.
Iyadoo waligii uu jiri doono iftiin, kaliya haddii aan si filan u nahay geesi si aan u aragno.
Kaliya haddii aan si filan geesi u nahay inaan noqono."
——AMANDA GORMAN

Waxaan kaaga mahadcelineynaa inaad tahay wadada geesinimada leh ee nagu hagaysa waddo-qaadkeena ee mustaqbalka. Ballaarinta qoyskeena. Iyo inaad marwalba noo hogaamiso, xagga iftiinka.