

MAXAA QAABEEBAAYA  
QOFNIMADAADA?



W/Q: Eric Ericson  
W/T: Siddiq Cabdillaahi

Maqaalkan hoos ku qoran waxa uu ka warramayaa, waxa qaabeeya qofnimada aadamaha, iyo marxaladaha maskaxeed ee uu maro qofku inta uu korayo.

Sida aynu wada ognahay shaqada ay maskaxda aadamuhu qabato waxa ay culimada kasmoo nafeedku u qeybiyaan saddex qaybood. Afkaar “**thoughts**”, dareen “**emotions**”, iyo dhaqammo “**behaviors**”. Saddexdaa shaqo oo is dhameys tiraya ayaa shakhsiyadda qofka qaabeeya. Qof walba waxa uu kaga duwan yahay kan kale waa in uu si ka duwan, iyo meelo ka duwan ka helay saddexda shaqo ee kor ku xusan.

Su’aasha is weydiinta mudan waxa weeyi sideebuu qofku fikirkiisa, dareenkiisa iyo dhaqankiisaba u kasban karaa? Se waa halkee meesha uu ka kasbanayaa? Si aynu su’aashan uga jawaabno waa in aynu marka hore baraadka qofka iyo qeybihiisa wax ka iftiiminnaa, innagoo tusaale ku muujineyna , ugu dambeyna marxaladaha lagu unko shakhsiyadda qofka wax ka nidhaahnaa.

### **Baraadka qofka waxa loo qeybiyaa saddex qeybood:-**

1. Qeyb si joogo ah u shaqeysa oo aan marna kificir iyo

xusuus dheeri ah u baahneyn “conscious mind”. Tusaale ahaan, haddii aan ku weydiiyo magacaa? Uma baahaneysid in aad ka fikirto magaacaga, amma haddaan ku idhaa haleed joogta?, iskuulkeed wax ka barataa?, xaafaddeed degantahay?! Waxaas oo dhami waxa ay ku jiraan baraadkaaga soo jeeda, u mana baahna in uu qofku ka fikiro, isla markaana dedaal dheeri ah galiyo.

2. Qeyb soo jeedda/shaqeysa balse u baahan in aad fikir iyo xasuus galisid, kadibna xogta usoo gudbisa qeybta koobaad sidaasna lagu hawl galiyo xogtii la xasuustey “[pre-conscious mind](#)”. Tusaale ahaan, haddii aan ku weydiiyo macallinkaagii juquraafiga fasalkii siddeedaad magiciisa? Hadda maad xasuusneyn balse inta aad woxogaa ka fikirto ayaad leedahay hebel.

Haddaan ku idhaa gabadhii kuugu horeysay ee aad jeclaatey magaceed? Wakhtigii kuugu horeysay ee aad meel heblaayo aragto? Sannadkii aad jaamicadda bilawdey? Su’aalahaas oo dhan jawaabohoodu waxa ay ku jiraan qeybta labaad, balse waxa ay u baahantahay in aad ka fikirto oo aad keento xogtaa qeybta koobaad si aad uga war celiso waydiimahan.

3. Qeybta saddexaad waa baraad damsan amma aan soo

jeedin “unconscious mind”, marka loo barbar dhigo labada hore aad ayey uga weyn tahay, vwaana qeybta dhabta ah ee qofnimadaada inta ugu mudan qaabeynaysa. Waxa ay kaga duwan tahay labada qeybood ee hore dhawr shay oo la yaable leh.

**- Qeybtani uma fikirto si macquul ah “logic”.**

**- Xogaha ku keydsan uma kala soocna wax hadda jooga “present”, wax hore u dhacey “past”, iyo wax dhici doona “future” midna.**

**- Dhammaan xogaha ku keydsan waxa loo tix galiyaa wax hadda jooga “present”.**

**- Xogta ku keydsan qofku doonistiisa kuma keeni karo qeybaha hore, si uu ula wadaago bulsha[ma xasuusan karo].**

**-Ma kala saari karto xaqiiqda, iyo mala’awaalka.**

Tusaale ahaan, markii aad yareyd waxyaabihii dhacayey ee kugu xeersanaa waxba kama xasuusatiid, taa macnehedu maaha in aaney maskaxdaada ku jirin, balse waxa ay ku jirtaa qeybtan dambe ee shakhsiyaddaada inta ugu badan qaabeynaysa.

Haddii xogahaa aad keydisay yaraantaadi ay yihiin qaar si togan loo dhisay shakhsiyaddaadu waxa ay noqoneysa mid togan, waxa ayna u kala xoog badan yihiin xoguhu sida ay u kala horreeyaan. Tusaale ahaan, xogtaad qabatey 18kii bilood ee noloshaada ugu horreeyay ayaa ka saameyn badan xogtii aad qabatey 18-36 bilood intii u dhexaysay, iydna waxay kasii saameyn badantahay xogtii aad qabatey 3-6 sano intii u dhexaysay. Kor uun u wad illaa uu qofku ka dhimanayo. Fikraddan waxa iska leh caalimkii kasma nafeedka ee la odhan jirey Eric Ericson.

Qeybta dambe waxa aan kaga hadli doonaa siddeeda martabadood ee uu qofku ka dhaxlo shakhsiyaddiisa, iyadoo midiba tan ay ka horreyso ka saamyn badantahay, mid walbana tilmaan gaar ah laga dhaxlo.

### **Qaybta koobaad:- (0-18 bilood)**

Qofku marka uu yaryahay una dhexeeyo da'da (0-18 bilood) waxa noloshiisa hage ka ah hooyada “primary care taker”, si buuxda ayuu ugu tiirsanyahay, caalamka oo dhanna waxa uu u haystaa iyada. Mar kasta oo uu gaajoodo, kalinimo dareemo, amma uu wax u baahdo waxa uu raadinayaa hooyadii isaga oo ooyeya, haddii uu helo hooyadii oo ag joogta mar

kasta oo uu u baahdo waxa uu aaminayaa in caalamka oo dhan -waa hooyadiiye- uu yahay mid wanagsan. Balse haddii uu waayo hooyadii markasta oo uu u baahdo waxa uu aaminaya in caalamka oo dhan kharibanyahay. Marxaladdan uu qofku ku jiro waxa ugu weyn ee ku loollamaya maskaxdiisu waa aaminaad iyo aaminaad la'aan (trust and mistrust), waxana uu ka dhaxlayaa rajjo[da] uu ka qabo noloshiisa. Haddii ay aaminaaddu xoog badato waxa uu noqonayaa qof rajjo badan wax kasta oo noloshiisa ku dhacana ka soo kaban kara.

Waxa la sheegaa in kacdoonkii waddanka faransiiska ka dhacay ee uu keenay kala sarreynta dabaqadaha bulshadu uu ku jiray nin maal qabeen ah oo ka mid ahaa dabaqadaha sare, kadib dabaqadihii dhexe iyo kuwii hoose gadoodkii ay sameeyeen ayey ku dileen waalidkiisi, walaalladii, carruurtiisi, iyo xaaskiisibaa.

Nasiib wanaag isagu wuu ka baxsadey, ugu dambayntii waa la qabtay oo waa la dilay. Waxa yaab noqotey warqad laga helay jeebkiisa waxa ku qornaa “waan ogahay in la diley waalidkey, walaalladey, caruurtaydii, iyo xaaskaygiiba, balse waxa aan rajjo buuxda ka qabaa in ay dabaqadaha hoose iyo dhexe

kor usoo kici doonaan oo xasillooni dhaqaale ka abuurmi doonto waddankeenna gudihiisa”.

## **Qeybta labaad:- 18-36 bilood**

Qofku marka uu u dhexeeyo da'da (18-36 bilood), waxa uu ogaanaya in uu jiro qof labaad oo caalamkan hooyadii ku weheliyaa “waa aabbihiye”, waxa uu dareemayaa in ay jirto noloshiisa wax uu maamuli karo oo ka madax bannaan maamulka hooyadii “ Autonomous”; sida in uu saxarada iyo kaadida haysan karo xilliga uu doonona khashin saarka jidhkiisa sameyn karo, in uu fadhiisan karo, iyo in uu iskii u istaagi karo isaga oo aan cidna maamuleyn, balse aanuu maamulkani ku filneyn oo mar mar khalad gali karo isagoo xishood iyo shaki dareemaya “shame and doubt”.

Haddaba isku dheelli tirnaanta madax bannaanidaa uu dareemayo “Autonomous” iyo marka uu khalad galo xishoodkaa iyo shakigaa “shame and doubt” uu dareemayo ayaa maskaxdiisa saameyn ku yeelata. Marxaladdan haddii uu ad adkaan kala kulmo waalidka waxa uu noqonayaa qof toosan oo wax walba sidiisa uu qabta, shay walbana dhawr jeer hubiya sidii qof shakisan oo kale, waana xanuun nafsi

ah “obsessive compulsive disorder”. Haddii uu dhinaca kale noqdo qof madaxbannaani badhax tiran wada helay oo waalidku aanuu mar mar khaladka ku ciqaabeyn waxa uu noqonayaa dantii mooge wax walba dheyelsada, oo aan ka fikiran cawaaqibta ka iman karta waxa uu falayo waayo markii uu yaraa lama tusin khaladaadka iyo cawaaqibta ay leeyihiin; sida carruurta iyagoo lix jir ahaan kaadida ceshan karin. Isku dheelli tiranka labadan xaaladood waxa ay qofka dhaxalsiiyaan in uu noqdo qof go’aan iyo wax qabad leh “will and determinant”.

### **Qeybta saddexaad:- (3-6 sano)**

Qofku marka uu u dhexeeyo da’da(3-6 sano), waxa uu ogaanaya in ay jiraan dad kale oo aan hooyo iyo aabbo aheyn, waxa uu isku dayayaa in uu macno u helo farqiga u dhexeeya hooyo iyo aabbo, lab iyo dheddig. Waxa ay maskaxda ilmaha yar ka fikiraysaa in ay jiraan muuqaal jidheed “physical appearance” u dhexeeya ragga iyo dumarka, kaddib waxa uu isku dayayaa kan uu yahay maahee in uu kan kale u dhawaado si uu jawaabtiisi fasiraad ugu helo, hooyadii ayuu ka jeclaanayaa aabbihii , waxa uu isku deyayaa mar kasta in uu meesha ka saaro aabbihii, ugu dambeyn waxa uu baqdin ka qaadaya aabbihii isaga oo ka fikiraya in uu dumareeyo oo xubinkiisa



taranka ka jaro, sida uu hooyadiiba hore u ga jaray (waa qaab fikirka ilmaha yar e wakhtigaa), waxana la yidhaa “castration fear”. Kadib ayuu wiilku ogaanaya in ay jiraan dad ka geddisan oo dumar la yidhaa baahina uu u qabo “aedipus complex”, halka ay habluhuna ogaanayaan in ay jiraan dad ka geddisan oo rag la yidhaa baahina ay u qabaan “elecrta complex”. Waxa uu ilmaha yari bilaabayaa in uu u dhaqmo sidii duulkaa ay isku jaalka yihiin ee ina rag, kadib waxa aad arkeysaa isaga oo kubbad ciyaaraya amma qori wata oo iska dhigaya in uu dagaal galayo, halka ay habluhuna bilaabayaan in ay isku ekaysiiyaan duulka kale ee ay isku jaalka yihiin iyaga oo bilaabaya in ay caruusad xambaaraan oo ay yidhaahdaan waa ilmahaygii oo anaa dhalay.

Marxaladdan waxa qofka maskaxdiisa ku loolamaya in uu wax walba gaar la noqon karo oo uu hal-abuur carruureed yeelan karo “initiative”, halka marka uu khaldamo uu sii garanayo isla markaana uu dareemayo in uu khalad galay ciqaabina ay ku dhici doonto dambigaas uu galay awgii “Guilt”. Dheelli tiranka ka dhexeeya hal-abuur carruureedkaas “initiative” iyo dambiga uu dareemayo marka uu khalad galo “Guilty” waxa uu ka dhaxlayaa ilmaha yari dhiirri galin iyo in u jeeddo wax walba loo sameeyo “purpose and courage”.!

## **Qeybta afaraad:- (6-12 Sano)**

Qofku marka uu u dhexeeyo da'da (6-12 Sano). waa da'da carruurta lagu geeyo iskuulka "school age", waxa uu usoo baxayaa dhinicii bulshada oo indhaha u furaysa. waxa uu bilaabayaa ilmaha yari in uu tartan dhinac walba ah la galo ficiisa, haddey noqota xagga ciyaaraha bulshada e carruurta iyo xagga aqoontaba oo uu mar kasta muujinayo dedaal si uu uga sarreeyo qayrkii "industrious" haddii uu ku guuleysan waayo loollankaa waxa uu dareemayaa hooseyn "inferiority". Isku dheelli tiranka ka dhexeeya dedaalka ilmaha yar ee wakhtigan iyo hooseynta uu dareemayo haddii uu ku guuleysan waayo, waxa jaan goynaya saddexdii marxaladood ee hore sida loo soo barbaariyey.

Tusaale ahaan; qofka marxaladdiisii koobaad si wacan loo daryeelay oo waalidkiisii aaminay, isla markaana rajjo xoog badan haysta, marxaladdii labaadna kasoo faa'idey in uu go'aan iyo wax qabad yeesho, tii saddexaadna ka watta dhiirri galin iyo u jeedka wax walba loo sameeyo, way adagtahay sida uu ku niyad jabo xattaa haddii uu dhawr jeer guul darreysto, waayo dhinaca togan ayaa noloshiisii hore xoog badneyd. Halka qofka dhinaca tabani ay noliishiisii hore xoogganeyd uu dareemayo niyad jab

iyo in aanu mar dambe waxan isku dayi karayn haddii uu markii hore ku guuleysan waayey. Ugu dambeyn haddii uu dhinaca togan ilmuhu u carbismo marxaladdan waxa uu ka dhaxlayaa dareen ah xirfad u gaar ah iyo isku filnaansho “skill and competence”

### **Qeybta shanaad:- (13-18/20 Sano)**

Qofku marka uu u dhexeeyo da'da(13-18/20 Sano), waa da'da badanaa ay ku qaan-gaadhaan carruutu, waana xilliga ugu saameynta badan barbaarinta caruurta. Wakhtigan waxa uu raadinaya ilmaha yari cidda uu noqon lahaa mustaqbalka, iyo halka uu bulshada ka gali lahaa “identity and role confusion”, waxa uu raadinaya cid nolosha meeqaam sare ka gaadhey, sida ay isaga ula muuqato. In badan waalidka ayey isku dhacayaan isaga oo saluugsan qaabka uu waalidku u dhaqmo, isla markaana xaqiiq ka dhigtey in ay jiraan dad gaadhey boos aaney waalidkii gaadhin.

Waxa isugu biiraya xogo uu TV-ga ka dheehday, warar uu asxaabtiisa ka maqlay, iyo xaaladda ay ku suganyihiin dadka uu is leeyahay meel wacan ayey nolosha ka gaadheen ee qoyskiisa. Mar waxa uu jeclaanayaa in uu noqdo dhakhtar sida hebelkii uu maqlay amma uu arkay oo kale, mar wuxa uu

jeclaanayaa ciyaartooy uu ka arkey TV-ga markaasuu sidiisa u xiiranaya, mar waxa ay jeclaaneysaa fannaanad markaas ayey sideeda u labbisanaysaa. Waxaas oo dhan waa khal-khalka ku jira doorashada mustaqbalka qofka iyo cidda uu yahay, waana wakhtiga ugu badan ee dhallin yartu kala raacaan diimaha maan-gaabka ah, ee xagjirnimada ku baaqaya.

Ujeedadu kaliya waa in uu qofku is muujiyo oo uu qeexo halka uu bulshada kaga jiro “pear pressure”. Haddii uu ilmuhu si togan uga boxo marxaladdan waxa u fududaaneysa in uu kuwa dambe si fudud ula jaan qaadi karo, waxana uu ka dhaxlayaa marxaladdan daacadnimo iyo ballan wanaag “loyalty and devotion”!

### **Qeybta lixaad:-(20-40Sano)**

Da'da u dhexaysa “20-40Sano”, caalimka kasko nafeedka eric Ericson waxa uu ku tilmaamayaa wakhtigan in uu qofku mustaqbal dhisayo oo uu raadsanayo ciddii la wadaagi laheyd nolosha, waxa uu isku deyayaa in uu xidhiidh iyo saaxiibtinimo sameeeyo “intimacy”, laga yaabaa haddii uu qofku ku guuleysan waayo xidhiidhkaa in uu iska noqdo qof kali u nool “isolated”, balse haddii ay marxaladihiisi hore toгнаayeen waxa laga yaabaa in uu isku dayo

soo celinta xidhiidhkaa u waayey markaa hore. Caalimkani waxa uu sheegaa lix qodob oo lammaanaha guuleysta lagu garan karo, isla makaana caruurtooda ku barbaarin kara kasmoo nafeed togan.

Genital utopia:-

1. In ay iskaga mid yihiin rabitaanka jinsiga **“mutuality of orgasm”**.
2. **In ay yihiin lammaane is jecel “with a loved partner”**.
3. **In ay yihiin laba jinsi oo kala duwan “opposite sex”**.
4. In ay yihiin laba is aaminsan, oo runta wadaaga **“with whom one is willing and able to share a trust.**
5. In ay yihiin laba wada maamuli kara hawlaha **shaqada, taranka, iyo barbaarintaba “with whom able to regulate cycle of work, procreation, and recreation”**.
6. In ay yihiin laba kaga soo gudbey shanti marxaladood ee hore dhinaca **togan “provide very strong form of personality”! Waxa uu ku bilaabay qodobada rabitaanka jinsiga, waxa uuna kusoo gaba gabeeyay barbaarinta ubadka, taas oo ah u jeedkii laga lahaa qodobka uu ku bilaabay.**

## Qeybta toddobaad: 40-60Sano

Marxaladdani waa da'da u dhexaysa “40-60Sano”, waxa la sheegaa in ay tahay wakhtiga uu qofka korniinka caqligiisu dhameys tirmo waayo waxa uu bilaabaya in uu daryeelo carruurtiisa, iyo dhammaan bulshada isaga oo caawinaya isla markaana talo siinaya. Xaaladdan waxa ku loolamaya qofka naftiisa in uu noqdo qof dhibir san oo daryeela reerkiisa, iyo bulshadiisaba “generativity” iyo in uu noqdo qof ku ad adag oo ku qallafsan reerkiisa iyo bulshadaba isla markaana aan ogoleyn in uu u dhibirsanaado “stagnation”.

Labadan xaaladood ee dhibirsanaanta iyo ad adeygu waa natiijo ka timiddey marxaladihii hore ee noloshiisa sida looso barbaariyey. Tusaale ahaan waxa aad arkeysaa qof weyn oo dhallinyarta jecel, talo siinaya, la qoslaya oo u sheekaynaya, iyo qof kale oo ka diiqadoonaya isla markaana uu arkona hanjabaad iyo canaan dhagaha kaga qaadaya. Waxa keliya ee ay ku

kaa duwan yihiin ayaa ah in ay si togan iyo si taban usoo  
kala barbaareen  
labadan qofi. Maxsuulka ugu dambeeya ee qofku ka  
helayaa marxaladdan  
waa daryeelid “Care”. Jaceylka oo ahaa marxaladdii tan  
ka horreysay waxa  
ay ku kala duwan yihiin in qofka aad jeceshahay aad ka  
sugaysid fal celin  
“feedback” ah in uu isna ku jecelyahay, haddii aad fal  
celintaa ka waydona  
waxaaba dhici karta in aad kala xanaaqdaan, balse  
daryeelka wax fal celin  
ah kaama sugayo qofka ku daryeelayaa sida waalidkaa oo  
kale.

## **Qeybta siddeedaad: 60 ilaa dhimasho**

Marxaladdan waa ta ugu dambeysa waxa ayna ka  
bilaabantaa 60 jir illaa inta uu qofku ka dhimanayo.  
Waxa ugu badan ee saameynta ku lihi waa sida uu  
qofkani usoo qaatey noloshiisii dhallin yarnimo, haddii  
uu si togan ugasoo baxay waxa uu noqonayaa qof  
dhameys tiran oo dadka oo dhan jecel “integrity”, geerida  
aan ka biqin waayo waxa uu hubaa in ay noolyihiin  
ubadkiisii iyo dadkii uu jeclaa, lidkiisu waa qofka  
noloshiisi hore kusoo barbaarey dhinaca taban, waxa uu

noqonayaa qof quus taagan oo geerida ka naxsan, isla markaana adduunka u arka meel kharriban, jecelna in dadkoo dhami ka dhammaado “despair” waayo waxa uu kusoo qaatey noloshiisi hore barbaarin kala dhantaalan oo aan dhameys tirney. Marxaladdan qofka dhinaca togan ka qaabiley waxa uu ka dhaxlaa xikmad “wisdom” uu kaga badbaado quusta, kuna jeclaado geerida!

Waxa uu kusoo gabagabeynayaa caalimkan kasma nafeedka ee eric Ericson “In dadka waaweyn ee aan ka biqin geerida, aanay caruurtooduna ka biqin nolosha, halka uu tilmaamayo in noloshu ay ka bilaabano dhabta hooyada, haddii aad halkaa khibrad wacan ka hesho, ay hubaal tahay in aad dhabta lammaanahaagana ka helaysid khibrad wacan, taas oo kuu fududeynaysa in aad dhabta aakhiro iyo la kulanka Allena ka helayshid khibrad wacan”!!!

**DHAMMAAD**