தாய்-மகள் உறவு முறை என்பது தகப்பன் மகள் உறவு முறையிலிருந்து மிகவும் மாறுபட்டது! Sunday, 12 October 2014 11:14

தாய்-மகள் உறவு முறை என்பது தகப்பன் மகள் உறவு முறையிலிருந்து மிகவும் மாறுபட்டது!

[தொலைபேசியை எடுத்து காதில் வைத்துக்கொண்டால் முடிவில்லாமல் பேசுகின்ற ஒரு பதினான்கு வயது இளம் பெண்ணை எனக்கு தெரியும். அவள் தேர்வுகள் நெருங்கி வந்துவிட்டால் பாடப்புத்தகங்களில் மூழ்கிவிடுவாள். தோழிகளுடன் கதையடிப்பதில் நாட்டம் மிகுந்தவளாக இருப்பினும். தன் கடமைகளில் அவன் ஒருபோதும் குறை வைப்பதில்லை இதனால் அவள் தந்தைக்கும் மகிழ்ச்சி தொட்டதற்கெல்லாம் மகளை அவர் கடிந்துக்கொள்வதில்லை. தொலைபேசியில் விடாமல் பேசிக் கொண்டிருந்தால் மட்டும் எப்பொழுதாவது நேரம் போவதை சுட்டிக் காட்டுவார். அவ்வளவுதான்.

டீன்-ஏஜ் பருவத்தில் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த உங்கள் மகள் சங்தேக மொழியைக் கைக்கொள்வாள். தன் எண்ணங்களை நாசுக்கான குறிப்புகள் மூலம் தலையைச் சுற்றி மூக்கைத் தொடுவாள்; இந்த மாதிரி தருணங்களில் எந்த ஒரு அப்பாவுக்கும் அறிவுரைகளை வாரி வழங்கிடத்தான் மனம் துடிக்கும். அவசரப்பட்டு விடாதீர்கள் இலேசாக மனம் திறந்து காட்டியிருக்கின்ற உங்கள் மகள் அதை மறுபடியும் பட்டென மூடாமல் இருக்க வேண்டுமானால் நீங்கள் புத்திசாலித்தனமா நடந்து கொள்ள வேண்டும். உங்கள் மகள் சுற்றி வளைக்காமல் நேரடியாக கேள்வி கேட்பாளேயானால் நீங்களும் அவ்விதமாகவே பதிலளிக்க வேண்டும்.

கூச்சப்பட்டுக் கொண்டு சுற்றி வளைத்தால் உங்கள் பதில்கள் அதற்குத் தக்கவாறு அமைய வேண்டும். இந்த நேரத்தில் போய் சொற்பொழிவு செய்து கொண்டு இருப்பீர்களேயானால் அவள் மறுபடியும் உங்களிடம் ஆலோசனை கேட்டு வராம லேயே போகக்கூடும். எந்த நேரத்தில் எந்த விதமாக பேச வேண்டும் என்பதை புரிந்துக் கொண்டு பேசினால், உங்கள் டீன்-ஏஜ் பெண்ணுக்கும் உங்களுக்கும் இடையிலான உறவு கெட்டிப்படும்; ஆழப்படும்.]

1 / 9

தாய்-மகள் உறவு முறை என்பது தகப்பன் மகள் உறவு முறையிலிருந்து மிகவும் மாறுபட்டது!
Sunday, 12 October 2014 11:14

தாய்-மகள் உறவு முறை என்பது தகப்பன் மகள் உறவு முறையிலிருந்து மிகவும் மாறுபட்டது!

பிள்ளைகளிடம் தலையீட்டிற்கும், அக்கறைக்கும் இடைப்பட்ட ஒரு நடு நிலையை அப்பாக்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

எனது நண்பர் தன் 14வயது மகளை எப்பொழுதும் நச்சரித்துக் கொண்டே இருப்பார். “சொல் பேச்சை கேக்குறதில்லை எதை எடுத்தாலும் வாதம் பண்ணிக்கிட்டே இருக்கா” என நச்சரிப்புக்குக் காரணம் கூறுகிறார்.

நண்பர் எதையும் தன் கட்டுப் பாட்டிற்குள் வைத்துக் கொள்ள விரும்புகிற மனிதர் அவருடைய இந்த அணுகுமுறை தன் மகளிடம் ஒரு பாதகமான போக்கை உருவாக்கும் என்று அவரிடம் கூறியிருக்கிறேன்.

அந்தப் பெண்ணுக்கு ஒரு பத்து வயது தங்கையும் இருக்கிறாள். அவள் அடக்கமும் கீழ்படியும் குணமும் கொண்டவள். அதனால் தந்தையுடன் அவள் எளிதாக ஒத்துப் போகிறாள். இது மூத்தவளிடம் பொறாமை யையும் எரிச்சலையும் தூண்டுகிறது.

14 வயது என்பது ஒரு சிக்கலான பருவம். இதை நண்பர் உணரவில்லை. அவருடைய ஆத்திரமும், இயலாமையும் அந்த வீட்டின் நிம்மதியைப் பெரிதும் குலைக்கின்றது.

உங்களுடைய பிள்ளைகள் கைக்குழந்தை நிலையிலிருந்து தத்தித் தவழும் பருவத்தை எட்டிய அந்த கால கட்டத்தை நினைத்துப் பாருங்கள். மெல்ல பரிணமித்த அவள் குணாதிசியங்களுக்கேற்ப (ஆளுமை) நீங்கள் தாம் அப்பொழுது உங்களை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டியிருந்தது.

அவளுடைய அழுகைகளுக்கும், ஆட்டங்களுக்கும் காரணம் புரியாமல் அப்பொழுது நீங்கள் கொஞ்சம் எரிச்சல் கூட அடைந்திருக்கலாம்.

2 / 9

தாய்-மகள் உறவு முறை என்பது தகப்பன் மகள் உறவு முறையிலிருந்து மிகவும் மாறுபட்டது! Sunday, 12 October 2014 11:14

டீன் ஏஜ் பருவம் என்பது கூட அத்தகைய ஒருபருவ மாறுதல்தான். இந்தக் காலகட்டத்தில் உங்கள் மகள் வேகமாக வளர்கிறாள். இவ்வளர்ச்சி உடல், அறிவு மற்றும் உணர்வு ரீதியானது.

இந்த வயதில் அவள் பாதி பெரியவள் என்பதை மறந்துவிட வேண்டாம். அதனால்தான், ஒரு குழந்தையாக நடத்தப்படும்போது அவளைப் புண்படுத்துகிறது.

உங்களை அறியாமல் நீங்கள் அவளுடைய தன்னம்பிக்கையை காயப் படுத்தக் கூடும். “என்னுடைய வாழ்க்கையை என்னாலேயே திறம்பட நடத்த முடியும் என்கிற போது இவர்கள் ஏன் தேவையின்றி இடையே புகுந்து அறிவுரைகள் வழங்கிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்?” என்று அவள் நினைப்பாள்.

உங்கள் ஆணைகளும், கட்டளை களும் தன்னை ஒரு குழந்தைபோல் உணர வைப்பதால் அவற்றை வெறுக்கிறாள்.

இந்த வயதில் தன்னுடைய அந்தரங்க மானவைகளை கட்டிக் காப்பவளாகவும், அதை வெளியில் சொல்ல விரும்பாதவளா கவும் இருப்பாள்.

“எங்கே போனாய்?”, “என்ன செய்தாய்“ போன்ற கேள்விகளை அவள் விரும்புவதில்லை வளர்ந்துவிட்ட ஒரு நபர் மீது நீங்கள் வைக்கக்கூடிய நம்பிக்கையை ஏன் தன்மீது வைப்பதில்லை என்று சலித்துக்கொள்வாள்.

ஏனென்றால், அப்பொழுது அவளைப் பொறுத்தவரை நன்கு வளர்ச்சியடைந்து விட்ட ஒரு பெண் இந்த வயதில் தன்னை சுயசோதனைக் குள்ளாக்குவதிலும் அதிக நேரம் செலவழிப்பாள்.

டீன் ஏஜ்ஜிற்கே உரிய குழப்பங் களையும், மனப்போராட்டங்களையும் புரிந்து கொள்வதற்கும் களைவதற்கும் அவள் முயற்சி செய்யும் காலம் இது. தன் உடலிலும், மனதிலும் நிகழும் மாற்றங்கள் அவளை குழப்பமடையச் செய்யும். இந்த நேரத்தில் நீங்கள் காட்டுகின்ற எந்த அதீதமான அக்கறையும் தேவையற்றதாகவே அவளுக்குப் படும். அவள் அந்தரங்கத்தில் மூக்கை நுழைப்பதாகவே அவளுக்குத் தோன்றும்.

3 / 9

தாய்-மகள் உறவு முறை என்பது தகப்பன் மகள் உறவு முறையிலிருந்து மிகவும் மாறுபட்டது! Sunday, 12 October 2014 11:14

ஆனால் மகளுக்கும் உங்களுக்கும் இடையில் எழுந்த தடுப்புச் சுவர் எதனால் உருவானது என்கிற குழப்பத்தில் நீங்கள் இருப்பீர்கள். தன் அந்தரங்க உணர்வுகள், எண்ணங்கள் சிக்கல்கள் ஆகியவற்றை பற்றி உங்களுடன் கலந்துரையாடுவதை உங்கள் மகள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நிறுத்திக் கொள்ளுவாள். இந்தப் போக்கு உங்கள் குழப்பத்தை மேலும் அதிகரிக்கும்.. அதுமட்டுமல்ல அவள் தொடர்பான சிக்கல்களை களைய முடியாமல் திண்டாடுவீர்கள். நாம் ஒரு சிறந்த அப்பாவாக இல்லையோ? எனும் ஐயங்கள் உங்களை அலைக்கழிக்கும். இந்த சிக்கல்கள் பிள்ளைக்கும், பெற்றோர்க்கும் இடையிலான இடைவெளியை அகலப்படுத்தும்.

அச்சங்களும், ஐயப்பாடுகளும் நிறைந்த டீன்-ஏஜ் பருவம்:-

பொதுவாகவே டீன்-ஏஜ் பருவத்தைச் சேர்ந்தவர்கள், தன்னம்பிக்கையை குறைவாகக் கொண்டிருப்பார்கள். தம்மில் தோற்றத்தில் நிறைய குறைகளைக் காண்பார்கள். இத்தகைய அச்சங்களும், ஐயப்பாடுகளும் கொண்டவர் களிடம் பழகுவது சிக்கலான காரியம் .சாதாரணமாக நாம் சொல்லுகிற சொற்களை திரித்து அர்த்தப்படுத்திக் கொள்கிற போக்கு இந்த கால கட்டத்தில் மிகுந்திருக்கும்.

ஏறக்குறைய எல்லா உறவுமுறையினரிடமும் இந்தக் குளறுபடி இந்தாலும், பெற்றோர்க்கும் பிள்ளைகளுக்கும் இடையில் இப்படிப்பட்ட கருத்து முரண்பாடு ஏற்படுமானால், அது இருசாரார்க்கும் மிகுந்த மனவேதனையை உண்டாக்கும்.

தன் கட்டளைகளை பிள்ளைகள் மீறும்போது தன் அதிகாரத்தையே அவர்கள் தட்டிக் கேட்பதாக அப்பாவுக்குத் தோன்றும் ஏன் தந்தை என்கிற தன் நிலையையே அவர்கள் உதாசினப்படுத்துவதாக நினைப் பீர்கள். ஒரு அப்பாவால் இதைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாது.

சின்ன வயதில் எந்தப் பெண் குழந்தையும் தன் அப்பாவிடம் மிகவும் பாசமாக இருக்கும். அவரை ஆராதிக்கும் இந்த பாசத்திற்கும், ஆராதனைக்கும் பழக்கப்பட்டுபோன ஒரு தந்தையால் தன் டீன்-ஏஜ் மகளின் கலக்கத்தை எளிதாக எடுத்துக் கொள்ள முடியாது தானே.

டீன் -ஏஜ் பருவத்தில் எந்த ஒரு பெண் பிள்ளையும் தன் தாயிடம் நெருக்கத்தை

4 / 9

தாய்-மகள் உறவு முறை என்பது தகப்பன் மகள் உறவு முறையிலிருந்து மிகவும் மாறுபட்டது! Sunday, 12 October 2014 11:14

ஏற்படுத்திக் கொள்வது இயல்பு. தந்தையுடன் பகிர்ந்துக்கொள்ள இயலாத அச்சங்களையும், ஐயப்பாடுகளையும் தாயுடன் பகிர்ந்துக் கொள்கிறாள்.

தாயுடன் ஒட்டுதலாக இருக்கின்ற மகள் தன்னுடன் அப்படி இல்லையே என்று தந்தை ஏங்குகிறார். விலக்கி வைக்கப்பட்டது போல் உணருகிறார். இன்னொரு கருத்து கூட இதை மேலும் சிக்கலாக்குகின்றது.

கண்ணோட்டத்தில், பார்வையில், தம் மகள் எப்பொழுதும் குழந்தையாகவே தென்படுகிறாள். அவள் வளர்ந்து கொண்டிருக்கிறாள் என்பதை உணரத் தவறி விடுகிறார். டீன்-ஏஜ் மகளின் ஒவ்வொரு புதிய பழக்கமும் - மகளைப் பற்றி தன் மனதில் தான் பதித்து வைத்திருக்கும் படிமத்திற்கு முரணாக இருப்பதால் அவரை வெறுப்பேற்றுகிறது.

இந்த சூழ்நிலையில் தாய் என்கிற முறையிலும் மனைவி என்கிற முறையிலும் பெண்களுக்கு பெரிய கவலை ஏற்படும், சச்சரவுகளை தவிர்க்கும் பொருட்டு, அப்பாவும் மகளும் நேருக்கு நேர் பார்த்துக் கொள்வ தையும் தவிர்க்கத் தொடங்குவர். வீடே ஒரு போட்டிக் களமாகக் காட்சியளிக்கும்.

“என் விருப்பப் படித்தான் நடப்பேன்” என அடம் பிடிக்கும் 14வயது மகளுக்கும். குடும்பத்தை தன் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முனையும் அப்பாவுக்கும் இடையில் நடக்கின்றன போட்டி, வீட்டை அல்லோல கல்லோலப் படுத்திவிடும். இவர்கள் இருவருக் கும் நடுவில் ஒரு சமாதான உடன்படிக்கையை ஒரு பெண்ணால் தாயால் ஏற்படுத்த முடியுமா?

அப்பா-தன் மகளிடம் அவ்வளவு கோபம் கொள்வதற்கான காரணம் என்ன என்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள். குறிப்பாக எதைப் பற்றி அவர் நச்சரிக்கிறார்? அது புதிதாக உருவான ஒன்றா? அல்லது அப்பா மகளிடம் நெடுங்காலமாகவே குறை காணும் அம்சமா?

குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரையும் கூட்டுங்கள் (ஃபேமிலி மீட்டிங்) குடும்பத்தினர் அனைவரும் கட்டாயம் கலந்துக் கொள்ள வேண்டுமென வலியுறுத் துங்கள். ஒவ்வொருத்தரும் எந்த குறுக்கீடு மின்றி ஐந்து நிமிடம் பேச வாய்ப்பு ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள்.

5 / 9

தாய்-மகள் உறவு முறை என்பது தகப்பன் மகள் உறவு முறையிலிருந்து மிகவும் மாறுபட்டது! Sunday, 12 October 2014 11:14

தங்கள் மனதில் குமைகின்ற மனக்குறைகள் பற்றியும் அவற்றுக்கான மூல காரணங்கள் பற்றியும் விளக்கச் சொல்லத் தூண்டுங்கள்.

“நம் உணர்வுகளை நம் குடும்பத்தினர் அனைவரும் செவிமெடுத்து கேட்கிறார்கள்” என்கிற எண்ணம் ஒவ்வொருவருக்கும் ஏற்படுவது மிகவும் முக்கியம்.

தனிப்பட்ட மனக்குறைகள் இல்லாத குடும்ப உறுப்பினர்களும், இந்தக் கூட்டங்களில் கலந்து கொள்ளலாம். தனிப்பட்ட மனக்குறைகள் இல்லாத போதும் வீட்டில் நிலவும் உளைச்சலும் நிம்மதியின் மையும் அவர்களையும்தானே பாதிக்கும்?

குடும்பத்தினர் அனைவரும் கடைப் பிடிக்க வேண்டிய சில விதிமுறைகளை அப்பொழுது வகுத்துக் கொள்ளுங்கள். இத்தகைய விதிமுறைகள் ஒவ்வொரு குடும்பத் திலும் இருப்பது அவசியம். குறிப்பாக பின் வருவன பற்றிய விதிமுறைகளை வகுத்துக் கொள்வது நல்லது.

வீட்டு வேலைகள், எதிர்பார்ப்புகள், வீட்டில் இருக்க வேண்டிய நேரம், வீட்டுப் பாடம் செய்ய வேண்டிய நேரம், தொலைக்காட்சியை யார் எவ்வளவு நேரம் பயன்படுத்துவது என்கிற அட்டவனை, விடுமுறை நாட்களைப் பற்றிய விதிமுறை களை வகுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பொதுவான வரையறைகள் போன்ற இதர பலவற்றைப் பற்றியும் சில முக்கியமான வீட்டு விதிகள்:

1) வீட்டுப் பாடங்களை செய்து முடிக்கின்ற வரை தொலைக்காட்சி கிடையாது.

2) நச்சரித்தல் கிடையாது - உரையாடல்கள்தான்.

3) இன்னொருவர் தொலைபேசியில் பேசிக்கொண்டிருக்கையில் யாரும் குறுக்கிடக் கூடாது.

4) பத்து மணிக்கு மேல் தொலை பேசியைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

6 / 9

தாய்-மகள் உறவு முறை என்பது தகப்பன் மகள் உறவு முறையிலிருந்து மிகவும் மாறுபட்டது! Sunday, 12 October 2014 11:14

5) சமைப்பதிலும் உணவு பரிமாறு வதிலும் எல்லோருக்கும் உதவ வேண்டும்.

6) அவரவர் பொருட்களை அவரவர் தான் பராமரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒருவருடைய குணாதிசயத்தை இன்னொருவரால் மாற்றியமைக்க முடியாது என்பது நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதே நேரத்தில் ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினரும் தங்கள் பழக்க வழக்கங்களை மாற்றிக்கொண்டு பொறுப்பு மிக்கவர்களாக வளர்ந்தால் அது குடும்ப கட்டமைப்பிலே ஒரு நல்ல மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

அப்பாக்கள் தங்களின் அதிகாரத்தை அவ்வப்போது தளர்த்திக் கொள்ளல், குடும்பத்தில் சமாதானத்தை நிலைநாட்ட வழி வகுக்கும், உங்கள் பிடிவாதங்கள் அனைத் தையும் மறுபடியும் ஒருமுறை பரிசீலியுங்கள். உங்களுக்கு இன்றியமையா ததாக தோன்றும் சில உண்மையில் முக்கிய மற்றதாக இருக்கக்கூடும் எடுத்துக்காட்டாக உங்கள் பெண் விரும்புகிற வரையில் தொலை பேசியில் பேச அனுமதியுங்கள். இந்த விட்டுக் கொடுக்கும் அணுகுமுறை உங்கள் டீன்.ஏஜ் மகளை சிந்திக்க வைக்கும். வழக்கமாக சண்டை பிடிக்கும் அப்பா இவ்வளவு நேரம் பேசியும் அமைதியாக இருக்கிறாரே? என்று வியப்புறுவாள்.

காலப்போக்கில் உங்கள் மீதும் உங்கள் தேவைகளின் மீதும் அவளுக்கு மரியாதை கூடும். என்னதான் டீன்-ஏஜ் பருவத்தை எட்டிவிட்டாலும், உங்கள் அன்புக்காகவும், உறவுக்காகவும் ஏங்கும் குழந்தையாகவே மனதளவில் அவள் இருக்கிறாள். குடும்ப உறவு பிணக்குகள் கொண்டதாக இல்லாமல் பாசத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு இருப் பதையே அவளும் விரும்புகிறாள். பிடியை கொஞ்சம் தளர்த்த வேண்டும் என்றவுடன் பிள்ளைகளின் நடவடிக்கைகளில் அறவே கவனம் செலுத்தாமல் இருப்பது என்று நினைத்துவிடக்கூடாது. அதிகமாக தலையி டாமல் அவள் நடவடிக்கைகளை மேற்பார் வையிட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். உலகத்தை எதிர்கொள்வதற்கான வயது, பக்குவமும் ஒரு டீன்-ஏஜ் பெண்ணிடம் இருக்காது. உங்கள் அறிவுரையும் வழிகாட்டு தலும் அவளுக்குத் தேவைப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும்.

டீன்-ஏஜ் பருவம் என்பது பரிணாம வளர்ச்சியை குறிக்கிறது. பார்க்காததைப் பார்க்கவும். கேட்காததைக் கேட்கவும் ஆவல் மேலிடுகிறது. சில சமயங்களில் இந்த ஆவல் உணர்ச்சியே உங்கள் டீன்-ஏஜ் பிள்ளையை சிக்கலில் மாட்டியும் விடுகின்றது.

7 / 9

அதனால் அவள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் பங்கு பெறுவது முக்கியம்.

மகளின் நண்பர்கள் வீட்டிற்கு வரும் போது அவர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள். உங்கள் மகளின் நட்புவட்டம் எத்தகையது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள இது உதவும். டீன்-ஏஜ் பருவத்தில் நிகழும் இன்னொரு முக்கியமான வளர்ச்சி. மொட்டுவிடும் பாலியல் உணர்வு. இந்த பாலியல் உணர்ச்சியை முழுவதும் புரிந்துக் கொள்ள முடியாமல் உங்கள் மகள் தடுமாறும் காலம் இது. இந்த தடுமாற்றத்தின் விளைவாக உங்களைக் கூட அவள் தவிர்க்க விழைவாள். சிடுசிடுப்பாகவும், முரட்டுத்தனமாகவும் நடந்துகொள்ளத் துவங்குவாள்.

இந்த நேரத்தில்தான் நீங்கள் மிக அனுசரணையாக இருக்க வேண்டும். அப்படி இருப்பது கடினம்தான். எனினும் இந்த அனுசரணையின் பயனைத் தெரிய வரும் போது பெரும் மகிழ்ச்சி அடைவீர்கள்.

உங்களை எதிர்த்துப் பேசிக் கொண்டும். முகத்தைத் தூக்கி வைத்துக் கொண்டும் அவள் வலம் வருகின்ற நேரங்களை விட, தன் பொறுப்பை மறவாமல் அவள் சில வேலைகளைச் செய்யக் கூடும். அவை மிகச் சிறிய செயல்களாகவும் இருக்கலாம். எனினும் நீங்கள் அவற்றை மறக்காமல் பாராட்ட வேண்டும். அதிக அலட்டல் இல்லாமல் சாமர்த்தியமாக பாராட்டுங்கள்.

[illegible]

[illegible]

தாய்-மகள் உறவு முறை என்பது தகப்பன் மகள் உறவு முறையிலிருந்து மிகவும் மாறுபட்டது! Sunday, 12 October 2014 11:14

கூச்சப்பட்டுக் கொண்டு சுற்றி வளைத்தால் உங்கள் பதில்கள் அதற்குத் தக்கவாறு அமைய வேண்டும். இந்த நேரத்தில் போய் சொற்பொழிவு செய்து கொண்டு இருப்பீர்களேயானால் அவள் மறுபடியும் உங்களிடம் ஆலோசனை கேட்டு வராம லேயே போகக்கூடும். எந்த நேரத்தில் எந்த விதமாக பேச வேண்டும் என்பதை புரிந்துக் கொண்டு பேசினால், உங்கள் டீன்-ஏஜ் பெண்ணுக்கும் உங்களுக்கும் இடையிலான உறவு கெட்டிப்படும்; ஆழப்படும்

source: http://navakirinilavarai.blogspot.in/2013/01/blog-post_3.html

9 / 9