

# HEVI-DIS O

About

fanaint  
ainana

# Angano momba ny fanaintainana

STEVE FLATT

NY FITSIPILAN'ANDRIAMANITRA MOMBA NY FANGIRIFIRIANA

Ity lesona ity dia momba ny angano misy fanaintainana. Fiaraha-monina manaintaina tokoa isika. Na aiza na aiza alehanao dia misy dokam-barotra momba ny fanamaivanana fanaintainana syfanaintainan'ny fanaintainana. Ny teknolojia dia nitarika antsika avy amin'ny aspirine ka hatrany Tylenol ka hatramin'ny Ibuprofen ka hatramin'ny Naproxen ka tsy haiko akoryizaymisy any. Toa marary andoha izao tontolo izao, sa tsy izany?

Iray amin'ireo zava-misy eo amin'ny fiainana ny hoe miatrika olana isika rehetra, ary mahatsapa fanaintainana. Raha mbola velona isika dia handeha manana fanaintainana. Hanana fanaintainana ara-batana sy ara-pihetseham-po ary ara-panahy ianao. Izao tontolo izao dia manome antsika angano iray manontolo momba ny tokony hatao amin'izany fanaintainana izany.

Milaza izao tontolo izao fa zavatra mahatsiravina ny fanaintainana. Io no zavatra ratsy indrindra azonao iainana. Koa ialao fotsiny ny olana raha azonao atao; aza miatrika azy ireo. Ny angano lehibe roa izay tian'izao tontolo izao hinoanao dia ny (a) tsy miraharaha an'izany, dia handeha izany

miala ary (b) mandosira azy, misotro, pilina na zavatra hafa. Ny angano rehetra dia manana votoaty manintona ao anatin'ny fotoana fohy,saingy mazàna mitondra fahoriana lehibe izy ireo amin'ny fotoana maharitra.

Hoy ilay psikology malaza Scott Peck: "Ny tahotra fanaintainana, saika isika rehetra amin'ny lafinyiray na hafa, dia manandrana manalavitra ny olana. Miandry ela isika, manantena fa hiala izy ireo. Tsy miraharaha sy mody tsy

misy isika. Nofaranany tamin'ny hoe: "Io fironana hialana amin'ny olana sy ny fanaintainan'ny fihetseham-po

raiki-tampisaka ao aminy io no fototry ny aretin-tsaina olombelona". Renao ve izany? "Ny fironany hialana amin'ny olana sy ny fanaintainana raiki-tampisaka ao aminy no fototry ny aretin-tsaina olombelona." Marina ny teniny, ary ny zava-misy dia tsy tian'Andriamanitra tsy hiraharaha ny fanaintainanao ianao. Tsy tena tiany ny handosiranao amin'ny fanaintainanao. Tian'Andriamanitra ho fantatrao ny anton'ny fanaintainanao ary avy eo dia ho any

amin'ny fakany mba hahazoana fanamaivanana marina.

Ny fanaintainana dia toy ny jiro fampitandremana eo amin'ny solaitrabe amin'ny fiaranao. Rehefa mirehitra io jiro

fampitandremanaio, dia midika izany fa misy zavatra tsy mety. Azonao atao ny maka tantanana ary mikapoka azy raha te

tsy hiraharaha azy ianao, na afaka manodina ny lohanao fotsiny. Fa ny zava-misy dia, raha malina ianao, dia ho hitanao hoe inona no mahatonga ny olana (nafanaintainana) ary hanasitrana azy. Ny angano avy eo dia ny mandositra ny fanaintainana,

ny tsy miraharaha ny fanaintainana, ny mitady fialana amin'izany. Ny marina dia ny fanaintainana dia fitaovana ampiasain'Andriamanitra hitondrana soa eo amin'ny fiainako. Ny olana dia, tsy mirona hahatakatra izany isika na mahafantatra ny soa mety ho entin'ny fanaintainana eo amin'ny fiainantsika.

Ity lesona ity dia tsy mikasika ny fomba hanafoanana ny fanaintainanao. Tsy misy afa-tsy ny fahafatesana no hanao izany. Natao hanampiana antsika hahatakatra ny fanaintainana izany. Rehefa takatsika ny tanjona ao ambadiky ny fanaintainana, dia mora kokoa ny miatrika izany.

Ianareo izay atleta taloha dia afaka mahatsiaro ireo fanao tsy misy fiarana amin'ny fanatanjahan-tena rehetra nidiranao. Ianao

dia hanana ny fotoana fandrefesana, milahatra sy manao ireo sprints rivotra. Heverinao fa hikorontana ny tongotrao

ary hipoaka ny havokavokao, nefa fantatrao fa misy tanjona lehibe kokoa noho ny fihazakazahana. Nanao zavatra tsara kokoa izany.

Mampiasa ny fahoriantika Andriamanitra mba:

1. Manentana ahy.

Mampiasa ny fanaintainako izy mba handrisika ahy hanao zavatra. Ny olona sasany dia matahotra ny mandeha any amin'ny mpitsabonify ka ny hany zavatra hahatonga azy ireo handeha dia fanaintainana izay lehibe noho ny tahony. Mety ho antony manosika lehibe ny fanaintainana. Tiako ilay nolazain'ny olon-kendry iray hoe: "Tsy miova isika rehefa mahita ny hazavana, fa miova rehefa mahatsapa ny hafanana." Amin'izay isika no mandrisika antsika hiova. Ny mpisotrotoaka,mpidoroka

zava-mahadomelina, ary miankina amin'ny zavatra simika dia zara raha mitady fanampiana alohan'ny hidiranyamin'ny

farany. Ny mamely ny farany dia midika fotsiny hoe miaina fanaintainana ara-batana, ara-pihetseham-po ary ara-panahy, fa ny fanaintainan'izy ireo dia ratsy noho ny faniriany ny zava-mahadomelina. Hoy izy ireo: "Tsy hitako intsony ny fandehanana toy izao". Tsy misy afa-tsyamin'izany no hahatonga azy ireo hiova.

Ao amin'ny Baiboly, ny fanoharana momba ny Zanaka Adala no ohatra mahazatra. Nankanyamin'ny rainy izy ary niteny hoe: "Izay rehetra tokony ho ahy dia tiako izao, ary tiako izao." Avy eo dia alainy ary lasa any amin'ny tany lavitra iray izaymandany azy fotsiny, tsofiny. Milaza ny Baiboly fa nandeha nitady asa izy.

Nahazo asa namahana kisoa izy, henatra sy henatra ho an'ny zazalahyjjiosyiray ny namahana kisoa, nefa noana be izy, dia nesorina ny kisoa ary tonga teo izy ary niara-nihinana taminy. Nandrisika azy ny

fanaintainan'ny hanoanana.

2. Mba hamolavola ahy.

Ny fanaintainana dia hamolavola na hamolavola ahy toy ny tanimanga ho amin'izay ilaiko. Ary hoy Davida: Tsara ho ahy ny nampahorina mba hianarako ny didinao. ( Salamo 119:71 ) Nilaza i Davida fa fitaovana enti-mampianatra ny fanaintainana. Mahatonga antsika ho mora levona izany. Mampiasa fanaintainana Andriamanitra fa tsy mba handrisika ahy fotsiny, fa

mba hanalana ahyamin'ny voalohany; dia ampiasainy hamolavola ahy, hampianaranaahy. Toy ny ao am-bavan-tsoavaly izany. Mpitaingin-tsoavaly ve ianao na notezaina tany amin'ny toeram-pambolena miaraka amin'ny soavaly na ampondra? Ataovy eo io bitika io ary ny fisintonana kely fotsiny dia miteraka fanaintainana. Mahatonga ny soavaly handeha amin'ny lalana iray na amin'ny lalana hafa. Izany no fomba ampiasan'Andriamanitra ny alahelontsika. Misy milaza fa mibitsibitsika amintsika Andriamanitra amin'ny fahafinaretantsika, fa MIHIBAKA antsika amin'ny fahoriantantsika Izy. Efa niantso anao ve Andriamanitra noho ny fanaintainanao?

Ara-drariny ny nanamarihan'iAristote fa misy zavatra tsyazon'ny olombelona ianarana afa-tsyamin'ny fanaintainana. Mark Twain no nanao izany

tamin'ny fomba fanaony tao an-trano ary nilaza hoe: "Raha misy saka mipetraka eo ambony fatana mafana, dia tsy hipetraka eo ambony fatana mafana intsony." Mazava ho azy fa hanao izany izy

aza mipetraka amin'ny mangatsiaka koa. Ny zava-dehibe anefa dia ny fandroana azy no nianarany ho tia an'io saka io. Misy zavatra sasany azonao ianarana raha tsy rehefa may ianao.

Efa nisarika ny sainao tamin'ny fanaintainana ve Andriamanitra? Mahafantatra olona tsy miasa aho. Andriamanitra dia nisarika ny sain'izy ireo tamin'ny lalalan'ny fery, tamin'ny angina. Mahafantatra olona mazoto miasa aho, izay nisarika ny sain'Andriamanitra tamin'ny fanaintainana ara-pihetseham-po rehefa nanatona azy ireo ny vadiny ka nilaza hoe: "Tsy andriko intsony izany".

Ny olona sasany dia nitazona vola be loatra, niaran'ny trosa, nanararaotra ny fananany rehetra,

ary voan'ny "wantitis" mafy. Fantatrao ve izaynitranaga? Nodorana izy ireo. Raha manana iray ons izy ireo

tamin'ny lalalan'izany fanaintainana izany no nianaran'izy ireo. Tsy tianao ho ny fanaintainana ihany no loharanon'ny fanaintainanao fampianarana manontolo. Hanana fiainana tena fadiranovana ianao raha izany no izy. Fa ny sasany amin'ny fiainana lalina indrindra ny fahafantarana dia tsy ianarana afa-tsy noho ny fanaintainana. Misy ireo lesona ireo satria tia anao Andriamanitra.

Izy no handrisika anao, ary hamolavola anao.

3. Mba handrefesana ahy.

Manampy antsika hahita hoe manao ahoana isika ao anaty. Rehefa mahatsapa fanaintainana, ohatra, aho, dia mandrefy ny

finoako ny fomba fandraisako azy io. Ny fanoloran-tenako dia azo refesina amin'ny fomba fihetsiny manoloana ny

fanaintainana. Ny fahamatorako dia refesina amin'ny fihetsiko manoloana ny fanaintainana. Ny faharetako dia refesina amin'ny fomba fiheverako ny fanaintainana. Ny olanao sy ny fanaintainana entin'izy ireo dia anisan'ny fomba tsara indrindra hahitana izay ao anatinao. Ny antony mahatonga ny fanaintainana dia anisan'ny barometera tsara indrindra amin'ny ao anatinao dia satria tsy azo atao ny mitazona sary rehefa marary ianao.

Aleo marina izao fa samy manao sary daholo isika, sa tsy izany? Azo antoka fa manao izany ianao. Mamolavola sary ara-batana izahay. Mibangovolo izahay ary miborosynify. Ry vehivavy, manao makiazay ianao. Mamolavola sary

ara-tsosialy izahay. Mitsiky izahay ary manao resaka ara-tsosialy mahafinaritra. Fa omeo telo andro ao an-trano miaraka amin'ny gripa ny tenanao aryjereo ny halehiben'ireo zavatra ireo aminao. Misintona fotsiny ao amin'ny efitra fandroana ianao ary mijery ny fitaratra, dia manana ilay tranga ratsyamin'ny loha-doha, toy ny rava ary tsy miraharaha. Ny fanaintainana dia nanala ny sary.

Ankehitriny dia tsy marina ara-batana fotsiny izany. Marina izany raha misy fanaintainana ara-pihetseham-po. Amin'ny

fotoana rehetra dia hifoha ny olona, hiakanjo ary handeha hiasa. Nahazo ny sarin'izy ireo izyireo,saingy ao ambaniny dia misy olana manokana, misy olana amin'ny fifandraisana, misy fahotana izay manomboka manjaka amin'ny fiainany. Tsy misy fipetrahana intsony; Mamorona fiarovana mafy ho an'ny fonyizany. Rehefa mihamafyizany fanaintainana izany, na ho ela na ho haingana eo anoloan'ny olona iray dia hidina ireo sary ireo. Na ho ela na ho haingana dia ho lavo io olona io ary ho rava fotsiny. Lasa ilay sary ary na dia tsy mahafinaritra aza izany, hoy Andriamanitra fa tsy tena ratsy izany satria tokony hiahy bebe kokoa momba ny toetranao ianao noho ny anao.

sary. Manaintaina ny toetra.

Mety hilaza ianao hoe: "Olona tsy mivadika aho". Rehefa mihamafy anefa ny fanaintainana, dia ho hitanao raha mijoroamin'ny fahamarinana ianao na miondrika. Azonao atao ny milaza hoe: "Manolo-tena ho an'i Kristy aho". Saingy, rehefa eo ny fanaintainana, dia hihazakazaka amin'ny zavatra tianao indrindra ianao. Ny tena

fanontaniana dia hoe: Inona no lazain'ny fanaintainana momba ny fiainanao? Inona no mivoaka avy ao aminao? Mpino tsara toetra ve ianao sa mpinotsy miova?

Raha mbola tsy nety ny zava-drehetra dia tsy nety ny Zanak'Israely, fa rehefa tonga ny fanaintainana dia nilefitra. Izany no nahatonga azy ireo nirenireny tany an-tany efitra nandritra ny 40 taona fa tsy nankany

amin'ny Tany Nampanantenaina. Hoy Andriamanitra: "Tsarovy ny nitondran'i Jehovah Andriamanitrao anao tany an'efitra nandritra ny 40 taona, hampanetry tena anao sy hizaha toetra anao, hahalalanao izay ao am-ponao, na hitandrana ny didiny ianao na tsia. ( Deoteronomia 8:2 ) Rehefa avy namakivaky ny Ranomasina Mena misaraka izy ireo, ka nahita ny Ejiptianina resy, dia nilefitra noho ny hetaheta izy ireo ary nanomboka nitaraina sy

nitaraina. Nandrefy ny fon'izy ireo izany fanaintainan'ny hetaheta izany. Fantatr'Andriamanitra fa tsy vonona ny hankatò ny didiny izy ireo. Tsy vonona ny hanana fanoloran-tena izay hiitatra mandritra ny fanaintainana izy

ireo. Amin'ny fanaintainako, dia mandrefy ahy Andriamanitra.

#### 4. Hanara-maso ahy.

Hampiasa ny fanaintainako Andriamanitra mba hitazomana ahy amin'ny lalako, mba hametra hako masontsivana manodidina ahy fotsiny ary ho azo antoka fa tsy ho lasa lavitra loatra aho. Ohatra, ny tazo dia ny fomba ilazan'ny vatanao anao fa mety hovoan'ny aretina ianao any ho any. Ny fanaintainana tsapanao amin'ny aretin'ny tenda dia milaza aminao fa misy olana lalina kokoa. Saingy raha tsy manana ny iray amin'ireo soritr'aretina ireo ianao, dia mety hiharatsy kokoa ireo olana ireo, ary mety hitera-doza mihitsy aza. Mampiasa fanaintainana Andriamanitra mba hanaraha-maso antsika ary hamela antsika hanara-maso ny tenantsika.

Ny fampiharana izany dia ny fihetseham-po maharary. Ireo fihetseham-po maharary ireo dia milaza aminao fa misy zavatra tsy mety kilter. Rehefa ketraka aho mandritra ny fotoana maharitra, mahatsiaro sosotra ary tsy afa-manotra, mahatsapa bebe kokoa

Mankahala, matahotra tanteraka, na tsy miraharaha ka miteny hoe: "Tsy misy dikany", ny fihetseham-pokomaharary dia milaza zavatra amiko dia diso. Izy ireo no barometry. Mampahafantatra antsika izy ireo. Tokony hojerentsika ny zavatra iray. Ny fanaintainana dia fitaovana fanaraha-maso ho fiarovana antsika.

Roa arivo taona lasa izay Mpiandry izay nanana ondry na zanak'ondry izay somary masiaka loatra na nirona

ny maditra kely dia tapatapaka ny tongony. Mbola manao izany izy ireo ankehitriny. Rehefa tapatapaka ny ranjony, dia nasiany tsorakazo. IZAY

zara raha afaka mihetsika ny ondry kely antitra. Mitsangànakely fotsiny izy io. Fantatro fa toa lozabe izany, saingy mba hiarovana azy ireo no manao izany.

Indraindray Andriamanitra dia mametraka fefy eo amin'ny fiainanao mba tsy hialanao lavitra ny andian'ondry. Mety ho tezitra ianao, tohero ary mety hanozona azy, fa satria tia anao Andriamanitra.

Tadidinao ve ny tantaran'i Josefa? Tantaran'ny fanaintainana izany. Namadika ny rahalahiny izy ka namidiny ho andevo. Mankanyamin'ny toerana tsy hainy ny olona, tsy hainy ny fiteny na ny fomba amam-panao. Andevo ao

an-tranon'olona izy, nefa mandeha amin'ny fahamarinana sy ny fahamarinana. Raha mbola teo izy dia nampangaina laingatamin'ny vadin'ny tompony, natao an-tranomaizina, ary nohadinoina. Taona maro taty aoriana dia nivoaka izy ary noho ny fitondran'Andriamanitra mahagaga, dia nitsangana ho faharoa nitantana an'i Ejipta manontolo. Saingy na dia eo aza izany dia misy ny fanaintainana. Nisy fanaintainana teo amin'ny 20 taona teo ho eo noho ny fahafantarana fa nilaozan'ny fianakaviany izy.

Farany, dia nidina nitady hanina ireo rahalahiny, ary niseho tamin'izy ireo i Josefa ka nidina ny fianakaviany rehetra, saingy tamin'ny faran'ny bokin'ny Genesisy, rehefa maty i Jakoba, rain'i Josefa, dia natahotra ny rahalahiny rehetra fa hovalian'i Josefa. Handeha hamaly faty izy. Hoy kosa i Josefa: "Hanimba ahy no nikasanao izany, fa soa kosa no nataon'Andriamanitra". Ho loza no nikasanao azy, fa tsy maninona izany, ho soa no nisain'Andriamanitra azy.

Andriamanitra no

nanara-maso ny fiainan'i Josefa hatramin'izay. Nijery azy izy. Nampiasain'Andriamanitra ny fanaintainana teo amin'ny fiainan'i Josefa mba handrisika azy sy hamolavola azy ary handrefesana ny halehibeny.

Misy olona te hanisy ratsy anao eo amin'ny fiainanao. Isika rehetra dia manana ireo olona ireo. Mety efa nampijaly anao izy ireo tamin'ny mbola kely, ary mety manimba anao amin'izao fotoana izao, ara-batana, ara-pihetseham-po, amin'ny fomba hafa ary mahararyzany. Fa ny vaovao mahafaly ananako ho anao dia Andriamanitra miteny aminao hoe manana drafitra aho, manana tanjona lehibe noho izany aho. Mety hanisy ratsy anao izy ireo, fa aza manahy, fa Andriamanitrao aho ary hiasa izany hahasoa anao.

Rehefa nifarana ny fiainan'i Josefa, dia hitantsika fa nanan-janaka roa lahyizy. Ny iray tamin'izy ireo dia nantsoina hoe Manase, ary ny iray natao hoe Efraïma. Tsy haiko ny momba anao fa tiako ny dikan'ny anarana. Midika hoe "nanadino ahy" ny hoe Manase ary midika hoe "mamokatra" na "mahomby" i Efraïma. Nomen'i Joseph anarana ny zanany roa lahy satria tsapan'i Joseph fa tao anatin'ny fanaintainana rehetra niaretany dia niasa sy nanara-maso ny fiainany Andriamanitra mba hanomanana azy ho amin'ny fahalehibeazana. Hoy izy: "Nataon'Andriamanitra hanadino izany fanaintainana izany aho, ka izao no nampahomby ahy. Ry vahoaka, Andriamanitra dia hampiasaizany fanaintainana izay tsapanao izany mba hanaraha-maso anao amin'ny fahalehibeazana. Fa tsy maintsy avelanao hanao izany Izy.

#### 5. Mba mamatotra ahy.

Azo atao ny mitombo ara-panahy sy ara-pihetseham-po mandritra ny andro mamirapiratra, salama, falifaly, masoandro amin'ny lohataona syfahavaratra, rehefa mandeha tsara ny zava-drehetra, ary mahafinaritra ny fiainana. Afaka mitombo ianao mandritra ny fotoana tsara, saingy hitombo lavitra sy lavitra

lalina kokoa amin'ny andro maizina amin'ny fanahy. Hitombo lavitra any an-dohasaha noho ny eny an-tendrombohitra ianao. Izany no fomba nanaovana ny olombelona.

Nandritra ny taona maro dia nilaza tamiko imbetsaka ny olona rehefa nandalo ilay lohasaha hoe: "Nianarako bebe kokoa tamin'ity taona lasa ity ny tsy niasako mihoatra noho izay fantatro taloha." Nisy olona niteny hoe: "Nianarako bebe kokoa tamin'ity krizy ara-bola ity mihoatra noho izay azoko natao tamin'ny fomba hafa." Raha niresaka ny amin'ny fahafatesan'ny olon-tiana iray, dia nisy olona nilaza hoe: "Tsy nahay nitoky tamin'Andriamanitra aho raha tsy efa nandalo izany, ary izao no haiko ny matoky an'Andriamanitra". Teny marina ireo satria ny fahasoaavana dia mitombo tsara indrindra amin'ny ririnina. Amin'izay Andriamanitra no mamatotra anao.

Hoy ny rahalahin'i Jesosy: "Ry rahalahy, ataovy ho fifaliana avokoa, raha iharan'ny fakam-panahy samy hafa ianareo, satria fantatrareo fa ny fizahan-toetra ny finoanareo dia mahatonga faharetana. (Jakoba 1:2, 3) Nilaza izy fa miara-miasa ny fikirizana sy ny olana rehetra, mba mahatonga anao ho matotra sy feno. Ny fanaintainana dia ny vidin'ny fitomboana! Efa hatramin'ny fahazaza no naheno an'io, efa triatra fa marina, tsy misy tombony raha tsy misy fanaintainana. Mifanohitra amin'izay tian'izao tontolo izao holazaina aminao fa tsy misy dingana mora dimy mankanyamin'ny fiainana mahafinaritra.

Ny tena marina dia miaina amin'ny fotoana itiavantsika ny vokatry nefa tsy mandoa ny vidiny.

Ny vokatry tadiavintsika dia fahamatorana, fitoniana ara-pihetseham-po, fahatsapana fahafaham-po sy fahafaham-po, fahasambarana, ary fahendrena. Izany no vokatry tadiavintsika rehetra, saingy tsy te handoa ny vidiny. Ny vidiny dia fanaintainana amin'ny endrika iray na hafa. Tsy misy hitsin-dàlana.

Ny tena mahakivy anao indrindra, dia ampiasain'Andriamanitrahampandroso anao. Hoy ny apostoly Paoly: "Manana tsilo amin'ny nofoko aho, ary intelo aho no nitady ny Tompo ka nanao hoe: 'Tompo ô, esory amiko izany tsilo izany.'" ( 2 Korintiana 2.

12:7-10) Tsy fantatsika hoe inona io tsilo io, ary faly aho fa tsy mahalala an'izany, satria afaka mifandray amin'izany isika. Saingy zavatra iray no fantatro momba ny tsilo. Maharary. Tsy mbola nisy tsilo tsy nandratra ahy mihitsy. Nitondra fanaintainana izany. Na dia teo aza ny faniriany hanesorana ny fanaintainan'ny tsiloko, dia nofaranan'i Paoly ny

fanatsoahan-kevitra, rehefa nolavin'Andriamanitra ny hanala ilay tsilo, dia "tamin'nyalalan'izany no nianarako fa tena nila ny fanatrehan'ijesosy Kristy teo amin'ny fiainako aho".

Tena tsy fantatrao faJesosy Kristy irery ihany no ilainao raha tsy ijesosy Kristy irery ihany no anananao dia ho fantatrao.

Lesona Amazing Grace #1247

Fanontaniana:

1. Azonao atao ny tsy miraharaha ny ankamaroan'ny olona ary ho lasa izy ireo.

Marina \_\_\_\_ Diso \_\_\_\_ 2.

Ampiasain'Andriamanitra hitondra soa

eo amin'ny fiainan'ny tena ny fanaintainana?

Marina \_\_\_\_ Diso \_\_\_\_

3. Mandrisika ny sasany hanao zavatra ny fanaintainana

Marina \_\_\_\_ Diso \_\_\_\_ 4. Fitaovana

enti-mampianatra ny fanaintainana satria mahatonga ny olona hiova.

Marina \_\_\_\_ Diso \_\_\_\_ 5. Mandrefy ny ao anatiny ny fanaintainana?

Marina \_\_\_\_ Diso \_\_\_\_ 6. Ny

fihetseham-po maharary dia milaza aminao fa misy zavatra tsy voafehy?

Marina \_\_\_\_ Diso \_\_\_\_