

人生是一条远航的船，心灵是指引这条人生之船前进的舵。因此，读懂心灵，就读懂了自己；读懂心灵，就拥有了世界。翻开本书，为自己点一盏智慧心灯，瞬间打开心灵的暗门！

末末◎主编

读懂人生的心理书

为自己点一盏 智慧心灯

人生犹如下棋。有的人走一步看一步，有的人刚走一步时就已经看好了下一步甚至下十步；有的人赢了一步棋就沾沾自喜、洋洋得意，输了一步棋就灰心失望、垂头丧气；有的人则输赢都很从容，真可谓“不以物喜，不以己悲”。这种人在人生中还会有什么坎儿过不去呢？



金城出版社
GOLD WALL PRESS

末末◎主编

读懂人生的心理书

为自己点一盏 智慧心灯

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

为自己点一盏智慧心灯/末末主编. —北京:金城出版社,2010.8
ISBN 978-7-80251-532-1

I. ①为… II. ①末… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 149057 号

Copyright©2010 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有,未经合法许可,严禁以任何方式使用。

为自己点一盏智慧心灯

主 编 末 末

责任编辑 雷燕青

开 本 787 毫米×1092

印 张 25

字 数 255 千字

版 次 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-80251-532-1

定 价 38.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013

发行部 (010)84254364

编辑部 (010)84250838

总编室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

序

人生究竟是什么？我们每个人都有这样的疑问，即使是哲人也没办法真正地说清这个问题。下边这个寓言也许能给我们一个比较形象的回答吧：

在一个寂寞的黄昏，无尽广阔的荒野中，有一位浑身疲惫的男子在蹒跚地赶着路。突然，从前方传来惊人的咆哮声，接着一只猛虎直逼而来。看到这只虎，男子顿时吓出了一身冷汗，立刻拔腿回逃。

但是很快他就发现自己迷了路，竟跑到一座悬崖边，而那只虎已经追赶过来。在毫无办法之时，男子发现幸好断崖上还有一棵云松伸出了断崖，树枝上还垂下一条藤蔓。于是他毫不犹豫地抓起藤蔓向下爬，这真是九死一生的险境呀。那只虎在崖上不停地狂吼嚎叫着，死死不肯离去。男子心里感谢着上天，幸亏有一条藤蔓，不然就没命了。他暂时安心了。

但是，当他朝脚下一看，不禁“啊”地大叫了一声，原来悬崖下还有一群饥饿的狼，更糟的是，两只松鼠正忙着啃咬悬着他生命的藤蔓的根须。男子拼命地摇动藤蔓，想赶走松鼠，可是松鼠却啃咬得更厉害。面对着即将到来的厄运，他没有任何办法逃避。绝望中，他发现附近生长着一簇野草莓，伸手可及。于是，这人拽下草莓，塞进嘴里，自语道：“多甜啊！”

可以说，我们每个人都是这个旅人，都是生命旅途中的旅人，由我们诞生那一刻开始，苦难，就像那头凶猛的虎一直追赶着我们。走向死亡，就像那群饥饿的狼，一直在悬崖的尽头等待。时光就像是那两只松鼠，不停地正用力咬着、缩减着我们生命之树，总有一天我们会落下去向狼群报到的。呵呵！

既然知道了生命的终点是死亡，唯一的路，就是安然地享受上天赐予我们的那簇野草莓，它是美丽的生命过程，然后无遗憾地睡去，只有存着这样的心，才能读懂人生的这个过程；在艰辛中读懂人生，



在行动中超越自己，在坚韧中寻遇到成就，在理解中得到快乐，我们才会取得意想不到的成功！

美好的生活、成功的人生是每个人都渴望的。事实上，在生命的旅途中，我们每个人都能拥有它，只要你能读懂人生，读懂自己，然后理智地去追求，坚韧地去实践，合理地去调整自己，你就会获得。

那么如何获得呢？

请你自己品读本书时找到答案！

本书最大的秘密是：在读懂人生的过程中，点醒自己。



目 录



第一篇 读懂人生,醒悟人生

- ☆人的一半是“天使”
一半是“魔鬼” 2
- ☆人的一生就是选择的一生
选择决定你的命运 5
- ☆想着成功,就能成功
想着失败,就会失败 9
- ☆一个人最大的敌人是自己
只有战胜自我才能获得重生 14
- ☆奉献表示富有
索取就是贫穷 19
- ☆独一无二的你
要保持自己的本色 24
- ☆信念是人生的支柱
失去它人生就会倒塌 28
- ☆强者从逆境中找回自信
弱者在自卑中迷失自己 33
- ☆祸从口出
息谤得于无言 37
- ☆善待自己,活得快乐
苛求自己,活得辛苦 40
- ☆想好事,好事降临
想坏事,坏事敲门 44
- ☆人生的关键就几步
走对是“天堂”,走错是“地狱” 3
- ☆改变自己很痛苦
不改变自己会吃苦 7
- ☆认命只能任由命运主宰
“革命”才能掌控命运 12
- ☆该进则进,当退则退
人生贵在把握进退之机 17
- ☆爬起来,人生永远没有失败
趴下去,人生永远没有成功 21
- ☆人在该吃苦的时候不吃苦
到不该吃苦的时候必定吃苦 26
- ☆一味逃避只能使问题越积越多
积极面对才能解开人生的结点 31
- ☆学会弯腰,生活就会变得很轻松
不懂得低头,生活会变得很沉重 35
- ☆富来了别张狂
祸来了莫乱套 38
- ☆学会从得到中失去
就能从失去中获得 42
- ☆多交友,多条路
有知己,是财富 46



☆撒下爱的种子

必然得到爱的回报 48

☆不要背负太多的贪婪

把自己搞得越简单越好 52

☆一变则百通

要学会随机应变 56

☆有生命就会有挫折

不要抱怨生命中的挫折 60

☆弱者等待机会

强者创造机会 65

☆少一份欲望

就会多一份快乐 70

☆要把握好每一次机会

时机一旦被错过,就永远不会
回头 75

☆只有带着希望出发

才能穿越人生中的沙漠 79

☆等待是一种经历

学会等待才能得到幸福 84

☆人生最大的危机

就是没有危机感 89

☆穷人一样可以变得富有

关键在于有没有致富的野心 94

☆力戒浮躁

人生浮躁要不得 98

☆人生中没有借口

成功,更不需要借口 103

☆这世上的确有运气

但好运愿意光顾有品格的人 108

☆思想决定行动

思想有多远你就能走多远 112

☆拿起该拿起的

放下该放下的 50

☆消极积累更大的消极

积极带来更大的积极 54

☆借助别人的力量更容易成功

单凭一人之力很难造就辉煌 58

☆好习惯是成功的保护神

坏习惯则是毁灭成功的炸弹 63

☆分清主次才能不做蠢事

眉毛胡子一把抓定会遭殃 68

☆求人只能救于一时

自救才能拯救一生 72

☆要想叩开成功之门

最重要的是耐心和毅力 77

☆拥有一技之长

是最好的生存方法 81

☆缺什么也不能缺少健康

少什么也不能少精神 87

☆要感谢你的对手

是他提升了你生命的高度 91

☆每天进步一点点

成功就离你近一点 96

☆立即行动起来

改变就从今天开始 100

☆不能生气的人是笨蛋

不去生气的人才是聪明人 105

☆生活总是变化无常

要用平和的心态去面对 110

☆与其刻意追求未来

不如享受现在的幸福 114



- ☆人生没有痛苦
也就不会有快乐 116
- ☆时间就是生命
要珍惜生命的每一天 121
- ☆珍惜你的拥有
把握现在的幸福 124
- ☆缘分不可强求
是聚是散都应随缘 129
- ☆前半生不要怕
后半生不要悔 134
- ☆岁月不饶人
尽孝要趁早 119
- ☆顺境要谨慎
逆境不绝望 122
- ☆成功的婚姻
是一个几何级数理论 127
- ☆工作和生活同等重要
忽视任何一方都将会失去幸福 131

第二篇 读懂自己,做最聪明的自己

- ☆只有真正的认识自己
才能做最聪明的自己 138
- ☆有个性才能吸引人
要做有个性的自己 142
- ☆走自己的路
让别人说去吧 147
- ☆第一印象是关键
要给人留下良好的第一印象 151
- ☆你自己的态度
决定周围的人际关系 155
- ☆该问的,要明知故问
不该问的,想问也别问 159
- ☆该说不时就说不
适时的拒绝是一门艺术 165
- ☆要懂得以刚制柔
更要学会以柔克刚 170
- ☆朋友不在于多
- ☆性格能创造辉煌
同样能酿造悲剧 140
- ☆不做别人意见的牺牲品
只做自己心中的自由人 144
- ☆给别人面子
就是给自己面子 148
- ☆付出小小的善举
收获大大的回报 153
- ☆要想处处受欢迎
就要善于运用幽默 157
- ☆给别人留有余地
就是给自己机会 161
- ☆有微笑的地方就有阳光
有阳光就有天堂 167
- ☆大智若愚
智者的处世之道 171
- ☆和陌生人打交道



- 有一个半足矣 174
- ☆人人都喜欢“戴高帽”
把“高帽”送得恰如其分 178
- ☆把握好规则底线
不要因小失大 182
- ☆距离产生美
交朋友要有弹性 187
- ☆把握机会秀自己
推销自己是人生大事 192
- ☆红尘本混沌
处世不必太认真 197
- ☆举手之劳
有时可能会挽救一个人 202
- ☆告别猜疑
猜疑能乱人心性 206
- ☆如果你错了
要勇敢地承认 211
- ☆会说还得会听
倾听是拉近距离的绝技 214
- ☆人生难免求人
求人办事要注意技巧 219
- ☆以退让开始
以胜利告终 226
- ☆化被动为主动
巧妙化解矛盾 230
- ☆善听弦外之音
会传言外之意 234
- ☆给自己脸上贴金
抬高自己的身价 239
- ☆学会察言观色
准确地揣摩他人心理 243
- 需要带几分戒心 176
- ☆要想成为什么样的人
就要跟什么样的人在一起 180
- ☆低姿态生活
高境界做人 184
- ☆人脉即财脉
罗织好自己的人脉网 189
- ☆做人不能太老实
太老实就等于你的无能 194
- ☆依赖是一种束缚
要抛开依赖的拐杖 199
- ☆吃亏是福
吃小亏往往能得大便宜 204
- ☆你想别人怎样待你
你也要怎样待人 208
- ☆想要得到朋友
就要让朋友表现得比你优越 213
- ☆别为小事生气
好脾气是交际的通行证 216
- ☆给别人一个人情
为自己留一条退路 222
- ☆既要有热情
又要有理性 228
- ☆用迂回的战术
和难接近的人“套近乎” 233
- ☆巧用情景
为成功交际作铺垫 237
- ☆金不够
品位凑 241
- ☆抓住别人的弱点
牵着对方的鼻子走 247

- ☆懂得卖乖
 - 才能赢得人心 249
- ☆善于圆场
 - 顺畅交际的通行证 254
- ☆报复最好的方法
 - 在于淡化仇恨 260
- ☆当心被人“卖”
 - 切勿结交势利朋友 265
- ☆多替对方着想
 - 能赢得别人的尊敬 268
- ☆该说的话就得说
 - 不该说的千万别说 272
- ☆拒绝的时候
 - 要保全对方的面子 277
- ☆学会投其所好
 - 把握交际的切入点 280
- ☆以德报怨
 - 往往能化解仇恨 285
- ☆与人合作
 - 追求双赢 290
- ☆说过的话一定要做到
 - 无论出现什么情况 294
- ☆身处什么位置
 - 就要演好什么角色 299
- ☆小事不聪明
 - 大事不糊涂 303
- ☆读懂他人
 - 找准对方的需求 307
- ☆善于观察表情
 - 洞察对方的心理 312
- ☆对付阴招
 - 做人不可太宽厚
 - 该反击时就反击 251
 - 帮助别人
 - 成就自己 257
 - 宁可得罪君子
 - 也别得罪小人 262
 - 即使自己是对的
 - 也不要排斥他人的意见 267
 - 不要出言不逊
 - 否则会四处树敌 270
 - 你的态度越亲切
 - 你的人际关系就越顺畅 275
 - 要显得很在乎别人
 - 就要牢牢记住他的名字 278
 - 量大富才大
 - 要有一个“宰相肚” 283
 - 不要只顾自己
 - 要懂得与别人分享 288
 - 做人要厚道
 - 做事要聪明 292
 - 善变也是一种策略
 - 要根据角色变脸谱 297
 - 与其刻意掩饰缺点
 - 不如主动暴露不足 301
 - 学会隐藏自己
 - 隐藏自己不等于埋没自己 305
 - 警惕“变脸术”
 - 防做“冤死鬼” 309
 - 做人要有心机
 - 但心机应用在正确的地方 314
 - 先来个下马威



- 要软中带狠 316
- ☆以静制动
- 以不变应万变 320
- ☆多一个朋友
- 不如少一个敌人 325
- ☆害人之心不可有
- 防人之心不可无 330
- ☆上什么山唱什么歌
- 见什么人说什么话 334
- ☆以退为进
- 路越走越宽 341
- ☆凡事不必斤斤计较
- 要懂得顺其自然 346
- ☆人情很复杂
- 要修好“藏露”之功 351
- ☆没有规矩不成方圆
- 为人处世要严守规则 358
- ☆遇强示弱
- 遇弱示强 363
- ☆央求不如婉求
- 劝导不如诱导 368
- ☆在人之上，视别人为人
- 在人之下，视自己为人 373
- ☆费心体察
- 通透世局的“轨迹” 377
- ☆该退就及早脱身
- 远离虎口是非之地 381
- ☆有理也勿狂
- 得饶人处且饶人 385
- ☆了解别人最在乎什么
- 把他最在乎的东西给他 388
- 让人乖乖就范 318
- ☆“大棒”和“胡萝卜”
- 一样都不能少 322
- ☆要比别人聪明
- 但不要表现出来 328
- ☆人在屋檐下
- 一定要低头 332
- ☆礼多人不怪
- 礼品是人际关系的润滑剂 337
- ☆藏锋露拙
- 匿锐示弱 344
- ☆以愚治智
- 保全自己的大手段 349
- ☆君子报仇十年不晚
- 要懂得隐忍待机 355
- ☆衣装是你的名片
- 一定要装扮好自己 361
- ☆正话要反说
- 假话要真说 366
- ☆宁做傻中精
- 不做精中傻 370
- ☆要踏实处世
- 切忌急功近利 375
- ☆不要輕易得罪人
- 得罪一个人等于得罪一百人 379
- ☆要想出人头地
- 先将自己的脸变厚 383
- ☆以恶制恶
- 利用恶人拿恶人 386





第一篇 读懂人生，醒悟人生

☆人的一字是“天使”
一字是“魔鬼”

很久以前，有位出名的画家很想画耶稣，但苦于找不到一位纯真的人来做模特。后来在朋友的建议下他来到了教堂，在这里他找到了一位布道的牧师，终于得以如愿。耶稣像完成后，这位画家一举成名，财源广进，那位牧师也被酬以重金。

有一天，有个人对这位名画家说：“你既然画出了圣人耶稣，那就该再画出魔鬼撒旦才对。世界上怎会只有圣人而不见魔鬼呢？”

闻听此言，画家连连称妙。他认为监狱里罪恶滔天的犯人和魔鬼撒旦最相似，于是就去监狱寻找，并在那里寻到了原型。

就在他说明情况后准备画时，那位即将被画成魔鬼撒旦的犯人突然面对他失声痛哭道：“你以前画的耶稣就是我，想不到现在画魔鬼撒旦你找的还是我！”

画家大惊失色：“这怎么可能呢？”

那人悲从中来：“你知道吗？我得到了你那笔丰厚的酬金后就再也无心悟道布道了，从此就一味地去找欢作乐。钱用光了，欲望却已遏制不住，于是只好去骗，去偷，去抢……最后终于案发入狱。”

画家弃笔长叹，良久无言，默然而去。

哲人说：“人的一半是天使，一半是魔鬼。”意思是说：“天使”在人心，“魔鬼”也在人心。“天使”是指一个人身上具备的好品性，比如诚实、爱心、正直、廉洁、无私、欢乐……“魔鬼”指的是一个人身上存在人性的劣根性，比如邪恶、残暴、冷酷、奸诈、贪婪、嫉妒、狂傲……如果一个人身上的“佛性”占了上风，人自然成了高尚的天使，而“魔性”占了上风，人就会变成可怕的魔鬼。

☆人生的关键就几步
走对是“天堂”，走错是“地狱”

许多人一生都执迷于天堂和地狱之间，甚至最终都没有一个确切的结果，到底什么是天堂？什么是地狱？

一老僧坐在路边，双目紧合，盘着双腿，两手交握在衣襟之下。他坐在那里，一动不动，陷于沉思。

突然，他的冥思被打断。打断他的是武士嘶哑而恳求的声音：“老头！告诉我什么是天堂，什么是地狱。”

开始老僧无反应，好像什么也没听到。

渐渐地，他睁开双眼，嘴角露出一丝微笑。

武士站在旁边，迫不及待，有如热锅上的蚂蚁。

“你想知道天堂和地狱的秘密？”老僧最后说道，“你这等粗野之人，手脚沾满污泥，头发蓬乱，剑上锈迹斑斑，一看就没有好好保管。你这家伙，你娘把你打扮得像个小丑，你还来问我天堂和地狱的秘密！”

武士恶狠狠地骂了一句。他拔出剑来，举到老僧头上，他满脸通红，血脉在鼓胀，脖子上青筋暴露，就要拿下老僧脖子上的人头。

利剑就要落下，老僧忽然轻轻说道：“这就是地狱。”

刹那间，武士惊愕不已，肃然起敬，对眼前这个敢用生命来教育他的瘦弱老僧充满怜悯和爱意。

他的剑停在半空，他的眼中噙满感激的泪水。

“这就是天堂。”老僧说道。

天堂和地狱，仅仅一线之隔。在人生的关键时刻，走对走错一步，人生的结局就会天差地别——走对一步是天堂，走错一步是地狱。

有两个乡下人，生活过得很艰辛。乡下条件实在太差，再这么待

下去，只能一贫如洗，老死一生了。他们决定进城打工，以此来改变自己的命运。于是，他们迈出了人生的关键一步——进城打工。一个去纽约，一个去华盛顿。在候车厅等车时，他们听到邻座的人议论说，纽约人精明，外地人问路都收费；华盛顿人质朴，见了吃不上饭的人，不仅给面包，还送旧衣服。

去纽约的人想，还是去华盛顿好，万一挣不到钱也饿不死，幸亏没上车，不然真掉进了火坑。

去华盛顿的人想，还是去纽约好，给人带路都能挣钱，还有什么不能挣钱的？幸亏还没上车，不然真失去一次致富的机会。

于是他们在退票处相遇了。原来要去纽约的得到了去华盛顿的票，原来要去华盛顿的得到了去纽约的票。

去了华盛顿的人发现，华盛顿果然比乡下好。他初到华盛顿的一个月，什么都没干，竟然没有饿着。不仅银行大厅里的水可以白喝，而且商场里欢迎品尝的点心也可以白吃。

去了纽约的人发现，纽约果然是一个可以发财的大城市。干什么都可以赚钱，带露可以赚钱，开厕所可以赚钱，弄盘凉水让人洗脸也可以赚钱。只要想点办法，再花点力气，什么都可以赚钱。

凭着乡下人对泥土的感情和认识，第二天，他在建筑工地装了10包含有沙子和树叶的土，以“花盆土”的名义，向不见泥土而又爱花的纽约人兜售。当天他在城郊间往返6次，净赚了50美元。一年后，凭“花盆土”他竟然在纽约拥有了一间不小的门面。

在常年的走街串巷中，他又有一个新的发现：一些商店楼面亮丽而招牌较黑。一打听才知道，原来是清洗公司只负责洗楼而不负责洗招牌的结果。他立即抓住这一空当，买了人字梯、水桶和抹布，办起了一个小型清洗公司，专门负责擦洗招牌。几年以后，他的公司已有150多个员工，业务也发展到多个城市。

有一次，他坐火车去华盛顿考察清洗市场。在火车站，一个捡破烂的人把头伸进软卧车厢，向他要一只空啤酒瓶，就在递瓶时，俩人都愣住了，因为5年前，他们曾换过一次票。这个捡破烂的人，就是当年改去华盛顿的那个人。

人生的道路是很漫长的，但要紧处常常只有几步——少年：学习、积累是关键；青年：婚姻、事业是关键；中年：持家、教育是关键；老年：休养、享福是关键……

关键几步想对、走对了，你就走进了“天堂”；关键几步想错、走错，你就会堕入万劫不复的“地狱”。

☆人的一生就是这样的一生
这样决定你的命运

有三个人要被关进监狱三年，监狱长给他们三个一人一个可以实现的要求。

美国人爱抽雪茄，要了三箱雪茄进了监狱；法国人浪漫，要了一个美丽的女子相伴；而犹太人说，他要一部与外界沟通的电话。

三年过后，第一个冲出来的是美国人，只见他嘴里鼻孔里塞满了雪茄，他大喊道：“给我火，给我火！”原来，他忘记要火了。

接着出来的是法国人，只见他手里抱着一个孩子，那个美丽女子手里也牵着一个孩子，肚子里还怀着第三个。

最后出来的是犹太人，他紧紧握住监狱长的手说：“这三年来，我每天都与外界联系，我的生意不但没有停顿，反而增长了200%，为了表示感谢，我送你一辆劳施莱斯！”

人生就是选择的一生，有什么样的选择就有什么样的命运，有什么样的选择就有什么样的生活。今天的生活是由三年前我们的选择决定的，而今天我们的抉择将决定我们三年后的生活。

的确，人生的道路是由一连串选择组成的。从出生开始，父母替我们选择分娩的医院；上学时，又面临着选择什么样的学校；学校毕业后，困惑我们的是选择什么样的职业；谈婚论嫁时，选择对象无疑又是一次极其重要的“资产重组”……



有一位父亲，在他很小的时候父母就去世了，他成了一名孤儿，孤苦伶仃，一无所有，流浪街头，受尽磨难。最后终于创下了一份不菲的家业，而他自己也已经到了人生暮年，该考虑辞世后的安排了。

他膝下有两子，风华正茂，一样的聪明，一样的踏实能干。几乎所有的人包括他自己，都认为应该把财产一分为二，平分给两个儿子。但是，在最后一刻，他改变了主意。

他把两个儿子叫到了床前，从枕头底下拿出一把钥匙，抬起头，缓慢而清楚地说道：“我一生所赚得财富，都锁在这把钥匙能打开的箱子里。可是现在，我只能把这把钥匙给你们兄弟二人中的一人。”

兄弟俩惊讶地看着父亲，几乎异口同声地问道：“为什么？这太残忍了！”

“是，是有些残忍，但这也是一种善良。”父亲停了一下，又继续说道，“现在，我让你们自己选择。选择这把钥匙的人必须承担起家庭的责任，按照我的意愿和方式，去经营和管理这些财富。拒绝这把钥匙的人，不必承担任何责任，生命完全属于你自己，你可以按照自己的意愿和方式，去赚取我箱子以外的财富。”

兄弟俩听完，心里开始动摇。接过钥匙，可以保证一生没有苦难，没有风险，但也因此而被束缚，失去自由。拒绝它？毕竟箱子里的财富是有限的，外面的世界更精彩，但那样的人生充满不测，前途未卜，万一……

父亲早已猜出兄弟俩的心思，他微微一笑：“不错，每一种选择都不是最好，有快乐，也有痛苦，这就是人生，你不可能把快乐集中，把痛苦消散，最重要的是要了解自己，你想要什么。要过程，还是要结果？”兄弟俩豁然开朗。哥哥说：“弟弟，我要这把钥匙，如果你同意的话。”弟弟微笑着对哥哥说：“当然可以，但是你必须答应我，好好管理父亲的基业，如果你答应我的话，我就可以放心去闯荡了。”二人权衡利弊，最终各取所需。这样的结局，与父亲先前的预料不谋而合，因为这时候最了解儿子的莫过于看着他们长大的父亲。

二十多年过去了，兄弟俩经历、境遇迥然不同。哥哥虽然生活舒适安逸，但是并没有沉沦，把家业管理得井井有条，性格也变得更来

