

نیومارک، امی / Newmark, Amy

سوپ جوجه برای روح وقت شکوفایی : ۹۰ داستان الهامبخش درباره رشد فردی، خرد و رؤیاهای نویسنده امی نیومارک، لورن اسلوکیوم لاهو ؛ ترجمه رزیتا روغنی ؛ ویراستار لیلا امیرخانی. تهران : نسل نواندیش، ۱۳۹۶. ۳۶۰ ص.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۹۹-۰

فیبا

عنوان اصلی: Chicken soup for the soul : time to thrive : 101 inspiring stories. about growth, wisdom, and dreams, c 2015

خودسازی -- آثار ادبی / Self-actualization (Psychology) -- Literary collections

خودسازی -- لطایف و حکایات / Self-actualization (Psychology) -- Anecdotes

ابراز وجود -- آثار ادبی / Self-realization -- Literary collections

ابراز وجود -- لطایف و حکایات / Self-realization -- Anecdotes

روان‌شناسی -- آثار ادبی / psychology -- Literary collections

روان‌شناسی -- لطایف و حکایات / psychology -- Anecdotes

لاها، لورن اسلوکیوم / Lahav, Loren Slocum

ترجمه: رزیتا، ۱۳۵۷ - مترجم

۱۳۷/خ/۹۰BF

۱۵۸/۱

۰۱۵۷۴۵

وقت شکوفایی

سوپ جوجه برای روح

امی نیومارک - لورن اسلوکیوم لاهو

مترجم: رزیتا روغنی

ویراستار: لیلا امیرخانی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۹۹-۰

ISBN: 978-964-236-899-0

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۹۰ - ۸۸۹۴۲۲۴۷

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

https://telegram.me/naslenowandish

فهرست

مقدمه.....	۱۷
فصل ۱. وقت ملاقات با خویشان.....	۲۳
داستان ۱. کامل شدن.....	۲۵
داستان ۲. زنگ تفریح.....	۲۹
داستان ۳. سفری زمینی برای یافتن خود.....	۳۲
داستان ۴. ایجاد تغییر در زندگی یکنواخت.....	۳۶
داستان ۵. نقطه سر به سر.....	۴۱
داستان ۶. پنج دقیقه سر روز.....	۴۴
داستان ۷. دیگر پس است.....	۴۷
داستان ۸. نگاه مثبت به شرایط سخت.....	۵۱
داستان ۹. چیزهای احمقانه.....	۵۴
داستان ۱۰. عنکبوتی از راه رسید.....	۵۷
داستان ۱۱. تجدید قوا.....	۶۱
فصل ۲. وقت روبه‌رو شدن با چالش‌های زندگی.....	۶۵
داستان ۱۲. بازگشت به وطن.....	۶۷
داستان ۱۳. محبوس.....	۷۱
داستان ۱۴. بازگشت به نقطه آغاز.....	۷۳
داستان ۱۵. نظرهای مشترک.....	۷۷
داستان ۱۶. چالش میان‌سالی.....	۸۱
داستان ۱۷. رؤیاهای کوهستان.....	۸۵
داستان ۱۸. امتحان کردن.....	۸۸
داستان ۱۹. بازگشت به زندگی.....	۹۲
داستان ۲۰. نظریه نسبیت من.....	۹۵
داستان ۲۱. عرق ریختن، خون و تنهایی.....	۹۸

- داستان ۲۲. تحت آموزش نوجوانان..... ۱۰۲
- فصل ۳. پیشرفت در کسب و کار..... ۱۰۵
- داستان ۲۳. یک مرد نویسند..... ۱۰۷
- داستان ۲۴. تبدیل شدن به یک فعال سیاسی..... ۱۱۰
- داستان ۲۵. زندگی جادویی با فرصت‌های گوناگون..... ۱۱۴
- داستان ۲۶. کمتر انباشته کن، بیشتر زندگی کن..... ۱۱۸
- داستان ۲۷. آن‌ها عکس مرا گرفتند..... ۱۲۱
- داستان ۲۸. امروز روز توست..... ۱۲۵
- داستان ۲۹. تسلیم نشدن..... ۱۲۸
- فصل ۴. برای رسیدن به مهم‌ترین خواسته زندگی‌ات وقت بگذار..... ۱۳۳
- داستان ۳۰. دو جنبه‌ام من..... ۱۳۵
- داستان ۳۱. سیوه‌نار با مهمان..... ۱۳۹
- داستان ۳۲. اولویت دادن به سلامتی..... ۱۴۲
- داستان ۳۳. تمذید اجارم..... ۱۴۶
- داستان ۳۴. جنگ با زمان..... ۱۴۹
- داستان ۳۵. آشنایی با من جدید..... ۱۵۲
- داستان ۳۶. زنگ تفریح برای ارتقای کیفیت کار..... ۱۵۵
- داستان ۳۷. برنامه تک‌نفره..... ۱۵۸
- داستان ۳۸. واقع‌بینی..... ۱۶۲
- فصل ۵. پاسخ مثبت به شکوفایی..... ۱۶۵
- داستان ۳۹. تابستان بله..... ۱۶۷
- داستان ۴۰. این زندگی من است..... ۱۷۰
- داستان ۴۱. نظر متفاوت..... ۱۷۴
- داستان ۴۲. بیداری..... ۱۷۸
- داستان ۴۳. آموزش شنا..... ۱۸۲
- داستان ۴۴. خوردن برای زندگی..... ۱۸۵

داستان ۴۵ . غرورم را در ساحل گذاشتم.....	۱۸۹
داستان ۴۶ . متکی بودن به خودم.....	۱۹۳
داستان ۴۷ . چون می‌توانم.....	۱۹۶
داستان ۴۸ . تحویل دادن شمشیر.....	۱۹۹
داستان ۴۹ . لیست.....	۲۰۱
داستان ۵۰ . شجاع‌تر از سوپرمن.....	۲۰۴
فصل ۶ . کمک به شکوفایی جهان.....	۲۰۹
داستان ۵۱ . از تغییر زندگی تا تغییر جهان.....	۲۱۱
داستان ۵۲ . دوباره دست آوردن خودم.....	۲۱۶
داستان ۵۳ . از دست دادن اس به من آموخت.....	۲۱۹
داستان ۵۴ . آن را تحویل بگیر دنیا!.....	۲۲۲
داستان ۵۵ . شکوفایی در غم و اندوه.....	۲۲۶
داستان ۵۶ . وقتی برای مشارکت.....	۲۲۹
داستان ۵۷ . اکنون می‌دانم.....	۲۳۱
داستان ۵۸ . پیدا کردن راه.....	۲۳۶
داستان ۵۹ . قلب گشوده.....	۲۳۹
داستان ۶۰ . بالا بردن اعتماد به نفس.....	۲۴۴
داستان ۶۱ . عشق، عذاب نیست.....	۲۴۶
فصل ۷ . وقت خلق دوباره خود.....	۲۴۹
داستان ۶۲ . از شکست تا موفقیت.....	۲۵۱
داستان ۶۳ . گامی به سوی آینده.....	۲۵۶
داستان ۶۴ . تولد یک هویت درونی.....	۲۶۰
داستان ۶۵ . شرط‌بندی روی من.....	۲۶۳
داستان ۶۶ . زندگی باهدف.....	۲۶۷
داستان ۶۷ . هر پایانی می‌تواند آغاز چیز دیگری باشد.....	۲۷۰
داستان ۶۸ . اجازه رفتن به چارلی.....	۲۷۳

- داستان ۶۹. ته خط..... ۲۷۵
- داستان ۷۰. رؤیاهای کسب و کار کوچک من..... ۲۷۸
- داستان ۷۱. رسیدن به زندگی رؤیایی از طریق آزادی..... ۲۸۱
- فصل ۸. وقت دنبال کردن رؤیاها..... ۲۸۵
- داستان ۷۲. صد جفت کفش..... ۲۸۷
- داستان ۷۳. داستان عشق و دندان..... ۲۹۱
- داستان ۷۴. فوریت..... ۲۹۵
- داستان ۷۵. اما تو فقط یک پلیس بودی..... ۲۹۸
- داستان ۷۶. دین دنیا..... ۳۰۱
- داستان ۷۷. آموزه‌های موسیقی..... ۳۰۵
- داستان ۷۸. ما اگر زندگی..... ۳۰۹
- داستان ۷۹. ترس از زمین خوردن..... ۳۱۲
- داستان ۸۰. قله نورست من..... ۳۱۶
- فصل ۹. برای روابط خود با دیگران رعت بگذارید..... ۳۲۱
- داستان ۸۱. بایدها..... ۳۲۳
- داستان ۸۲. اولین گوسفند!..... ۳۲۶
- داستان ۸۳. ساعت شنی..... ۳۳۱
- داستان ۸۴. انگیزم..... ۳۳۵
- داستان ۸۵. ماشین مدل بالا..... ۳۳۸
- داستان ۸۶. نوع جدیدی از زندگی..... ۳۴۱
- داستان ۸۷. پدری که از مسابقه زندگی کنار کشیده بود..... ۳۴۵
- داستان ۸۸. قدرت نه گفتن..... ۳۴۹
- داستان ۸۹. ایجاد تعادل بین زندگی و کار..... ۳۵۲
- داستان ۹۰. رؤیای پنهان..... ۳۵۶

مقدمه

عاشق این جلد کرچولوی روی جلد کتاب هستم. در بسیاری از فرهنگ‌ها جغد نماد حکمت، گذار، بصیرت، محافظت و راز است. این موجود کوچک که آماده است تا بزرگ‌تر و حتی عاقل‌تر شود نمادی بسیار خوش‌یمن برای کتابی است که به تمام معنا برای رشد فردی خود در رؤیاهاست. عنوان این کتاب، «وقت شکوفایی»، به‌عمد با معنایی دوگانه انتخاب شده، چون داستان‌های ما دارای دو درون مایه اصلی هستند. (۱) گاهی لازم است تا در این جهان پرهیاهو و زندگی پرمشغله، زمانی را برای رشد و شکوفایی خود ایجاد کنید، به این معنا که ساعاتی از روز را برای سرگرمی خود خالی کنید، یا در مواقعی که مسئولیتی بالاتر از حد توانایی‌تان به شما محول می‌شود، قدرت «نه» گفتن داشته باشید. (۲) دیگر وقت آن است که زندگی‌تان را در اختیار خود بگیرید و رؤیاها و علاقه‌های خود را دنبال کنید، کاری را از بناه کنید که تشنه آن هستید و با آن احساس سرزندگی می‌کنید. در این مجموعه الهام‌بخش، شما داستان آدم‌های معمولی را می‌خوانید که برای تغییر خود و زندگی‌شان تصمیم گرفتند. اغلب آن‌ها سال‌ها به عادات روزمره همیشگی و قدیمی خود چسبیده بودند، بنابراین می‌توانند نقشه راهی را به شما نشان دهند که چگونه از عادت‌های منسوخ و خشک خود خلاص شوید و شیوه‌ای جدید در پیش بگیرید. بعضی از آن‌ها هدفی جدید یافتند و از کار جدید، سرگرمی یا کار داوطلبانه خود احساس لذت کردند و زندگی‌شان در کل دگرگون شد. برخی دیگر زندگی نسبتاً خوبی داشتند و فقط کمی بی‌هدف و آشفته بودند و به میزانی از تعادل احتیاج داشتند. خیلی از نویسنده‌های ما اذعان دارند که باید با خود آشتی

می‌کردند، باید به ریشه‌های‌شان بازمی‌گشتند و به یاد می‌آوردند که واقعاً از زندگی چه می‌خواهند.

گاهی لازم است تا قدری از کسب و کارمان دور بایستیم و کمی خویش‌یاری کنیم. در فصل اول این کتاب، «وقت ملاقات با خویشتن»، شما درباره لوسی لیمی سلوسی می‌خوانید که دو سال از حرفه خود کناره‌گیری می‌کند و طی این مدت در کافی شاپ مشغول کار می‌شود، ولی دوباره خود را پیدا می‌کند و به حرفه قبلی‌اش که مربی ایریک بوده بازمی‌گردد. او می‌گوید: «کار در کافی شاپ به من کمک کرد تا از مه‌عبا، آلود افسردگی بیرون بیایم و دوباره توانایی خود را به‌دست آورم.» همچنین داستانی درباره «شاه‌واسه من» می‌خوانید که به تنهایی به یک سفر رفت و برگشت شش هزار مایلی از داکوتای شمالی به آلاسکا می‌رود. شیلا خاطرنشان می‌کند که احتیاج داشت تا از وظایف خانه و خانواده دور باشد و ببیند آیا هنوز بخشی از وجودش برای خودش مانده یا نه.

در فصل دوم، مطالب بیشتری درباره کشف خویشتن می‌خوانید: «وقت به آغوش کشیدن ماجراها.» در این فصل با «ماریا فیلیس میتمن» آشنا می‌شوید، زن بیوه جوانی که با تصمیم مهاجرت ناگهانی‌اش به شهر کوچک اسپیر فیش در داکوتای جنوبی، باعث تعجب اقوام خود در نیویورک می‌شود. خودش اذعان دارد که: «هرگز از تصمیم مهاجرتم پشیمان نشدم و در حقیقت احساس می‌کنم به موطن اصلی خویش بازگشته‌ام.» داستان «بنی واسرمن» هم که توسط یک اژدها استعدادیابی شباهت‌ها کشف می‌شود در همین فصل آمده است. او به‌عنوان شبیه‌ترین فرد به آلبرت اینشتین طی بیست و پنج سال گذشته انتخاب می‌شود که از همین طریقه به دست آمد خوبی عایدش می‌شود. اگر در گوگل نام او را جستجو کنید، متوجه شباهت عجیبش به باهوش‌ترین فرد جهان می‌شوید. بنی، از پیشرفت در شغل جدید خود بعد از بازنشتگی می‌گوید.

در فصل سوم با شغل‌ها و حرفه‌های دیگری آشنا می‌شوید که شیوه‌های «پیشرفت در کسب و کار» را آموزش می‌دهند. در این فصل دکتر «میترا ری»، داستان الهام‌بخشی درباره پیشرفت شغلی خود تعریف می‌کند. او فرزند یک خانواده مهاجر هندی است که در

دانشگاه‌های درجه یک درس خوانده و دکترای رشته بیوشیمی دارد و مطابق خواست والدینش به یک ازدواج از پیش تعیین شده تن داده، ولی با گوش سپردن به ندای قلب خود موجب تعجب همگان، چه در اجتماع شغلی و چه در اجتماع بنگالی می‌شود. او طلاق می‌گیرد و وارد حرفه جدیدی در حوزه سلامت می‌شود و سرانجام با جفت روحی خود ازدواج می‌کند. او کسی است که در شرایط سخت زندگی، متوجه این امر شد که مسئول شاد بودنش کسی نیست، جز خودش. و اکنون از این مسئله خرسند است که الگوی خوبی برای دو دختر جوان خود می‌باشد.

مهم نیست که ما در شغل، خانواده یا کارهای دیگر خود، چقدر مشغله داریم، در هر شرایطی ما باید خود را زیر نظر بگیریم و از خود مراقبت کنیم، در غیر این صورت برای هیچ کس دیگری مفید نخواهیم بود. به همین دلیل است که عنوان فصل چهارم این است: «برای رسیدن به مهم ترین حواشی زندگیات وقت صرف کن». همراهان ما نصیحت‌های خوبی به ما کردند مثلاً این که چطور زمان‌هایی را برای خود ایجاد کنیم که ضامن شادمانی و ارتقای کارایی ماست. گاهی اوقات لازم است تا همه کارها را رها کنیم، کاری که «ربکا هیل» هر دوشنبه انجام می‌دهد. روزهای دوشنبه روز تعطیلی او از همه کارهاست، از امور مربوط به کار و هوس گرفتن تا موارد دیگر. او روزهای دوشنبه را روز مخصوص به خودش می‌داند و همه ترنانهایی که او یاری می‌دهند تا بتواند برای خودش باشد و به عنوان یک آدم مستقل با ذکر سابقه شخصی در خدمت خود باشد.

عنوان فصل پنجم «پاسخ مثبت به شکوفایی» است. داستان اصلی این فصل، با محوریت «بله» گفتن به تمام چیزهای خوب زندگی می‌باشد، کارهایی که مانع از آن‌ها جواب رد داده بودید ولی حالا هنگام انجامش رسیده است.

یک روز «اریکا کاهلر» تصمیم می‌گیرد تا تحولی ایجاد کند و به تجارب جدیدی که زندگی برایش به ارمغان می‌آورد، آری بگوید. «بله» گفتن تبدیل به ذکر او در زندگی شد و از آنجایی که کلام در زندگی ما بسیار تأثیرگذار است، شرایط و موقعیت‌های بیشتر و بیشتری برایش پیش آمدند. به گفته اریکا، واژه بله زندگی او را تغییر داد. «اپریل نایت» هم از تجارب مشابهی می‌گوید که چگونه بر ترس‌هایش فائق

آمد و خود را مجبور کرد تا در معرض تجارب جدیدی قرار گیرد. او به شکوفایی رسید و از زنی که حتی جرئت بازار رفتن و خرید کردن را نداشت، به زنی تبدیل شد که به تنهایی استرالیا رفت و در بازار مال فروشان از یک الاغ وحشی سواری گرفت. او می‌گوید: «منی‌خواهم با ترس زندگی کنم و نمی‌خواهم دلواپس و محتاط باشم. من مسابقه زندگی را می‌برم.»

وقتی راه ترقی و پیشرفت در زندگی را یاد بگیرید، احتمالاً می‌خواهید که آن را با دیگران به اشتراک بگذارید. فصل ششم «کمک به شکوفایی جهان» داستان‌هایی درباره افرادی معمولی است که تبدیل به افرادی فوق‌العاده شده‌اند و به دیگران هم کمک می‌کنند. زندگی خود را تغییر دهند. برای مثال «مایک کنراد» و برادرش که با کمک دولت زندگی می‌کردند، طرحی را پیاده کردند که منجر به انقلابی در صنعت غذا شد، طرح عرضه سیستم مواد غذایی به صورت عمده. آن‌ها شرکت غذایی «زایکون» را تأسیس کردند که اکنون ده‌ها هزار مشتری خود در سراسر آمریکا سرویس می‌دهد و در حال حاضر هم روی برنامه‌ای کار می‌کنند که با کمک سازمان غذایی آمریکا بتوانند برای افراد کم‌درآمد، تسهیلاتی فراهم کنند تا قادر باشند به راحتی از مزایای این شرکت استفاده کنند. به گفته مایک: «منی جرئت و حسن نیت هر کسی قادر خواهد بود تا تغییری در جهان ایجاد کند». بعد از ملاقات و صحبت با او می‌توان با قطعیت به پیشرفت روزافزون او در کارش گواهی داد.

حکایت‌های مشابهی را در فصل هفت «وقت خلق درباره خود»، دنبال می‌کنیم. راه پربینچ‌وخم «کنتی کاپرینو» که بعد از ۱۸ سال کار در حوزه نشر مجله‌های ریاضی، متوجه شد که دوست دارد مشاور ازدواج و خانواده باشد. او بعد از سپری کردن یک سال برای گرفتن مدرک و شروع به کار در این حوزه، به این نتیجه رسید که این هم آن چیزی نبوده که واقعاً می‌خواسته است. ولی هیچ گاه نترسید تا تغییری دیگر به وجود آورد و اکنون به زنان کمک می‌کند تا در شغل و زندگی‌شان پرشور و هدممند باشند. او می‌گوید به هیچ وجه آسان نبود که دو بار خودم را از نو بسازم. ما این حقیقت را درباره کیتی خیلی دوست داریم که زیر بار عادت‌ها نماند و به دنبال ندای قلبش رفت.

و این دقیقاً کاری بود که «سام جورجس» بعد از فوت همسرش کرد. سام خانه و شغل رؤیایی خود را در کالیفرنیا رها و به لاس وگاس نقل مکان کرد، جایی که خودش را به عنوان بازیکن پوکر دوباره خلق کرد. چرا سام داستان خود را با ما به اشتراک گذاشت؟ «من آدم منزوی و درونگرایی هستم. ولی سرگذشتم را تعریف می‌کنم تا کسانی که در شرایط مشابه من قرار دارند، بدانند که زندگی آن‌ها را راهنمایی خواهد کرد. این شما هستید که آینده را می‌سازید.» ممکن است که شما نخواهید یک بازیکن حرفه‌ای یا پوکر شویید ولی احتمالاً رؤیاهایی دارید. حکایت‌های این کتاب به شما کمک می‌کند تا رؤیاهای تان جامه عمل بپوشانید.

فصل هفت، وقت گذاشتن برای دیدن رؤیاهای شماست، هیچ وقت برای این کار دیر نیست. فقط کافی است وارد زندگی تان برای بروز آن فضایی ایجاد کنید. دکتر «باز مک کارتی» برای مان تعریف می‌کند که چگونه بعد از طلاقش همه چیز را رها کرد، او تجارتش را تعطیل کرد و تمام مالش را فروخت و فقط با یک چمدان و یک لپ‌تاپ از استرالیا به لندن رفت، او می‌خواست با تصمیم گرفتم کارم را در جایی دور از همه شروع کنم و لندن جای بی‌نظیری برای من به کار آمد. از زندگی لذت ببرم.

«استفان راسینیاک» نیز از دنبال کردن رویایش می‌گوید، گرچه او در سال اول دانشگاه نمره خوبی از نوشتن کسب نکرده بود اما باز هم دست از نوشتن برنداشت و با توجه به اطلاعات شخصی‌ای که داریم، باید اذعان کنیم که نتایج هایش واقعاً خوب است و به تنهایی چندین کتاب از سری کتاب‌های سوپ جوج برای روح را به چاپ رساند.

این کتاب با بخش بسیار مهمی با عنوان «برای روابط‌تان با دیگران وقت بگذارید»، به پایان می‌رسد. ما عاشق داستان «لیزا پاولاک» هستیم که سفر طولانی را برای جودیه خانوادهاش به نیوزیلند را تعریف می‌کند. در آنجا زمان و اینترنت برای‌شان هیچ اهمیتی نداشت و در عوض خاطراتی را ساختند که برای همیشه در خاطرشان ماند و آن خانواده را به هم پیوند داد، حتی زمانی که بچه‌های‌شان بزرگ شوند و تشکیل زندگی دهند. در همین فصل با «ژانت باور» و همسرش آشنا می‌شوید که ایده بسیار جالبی را پیاده کردند که وقتی ماشین‌شان در تعمیرگاه بود، یک شورلت کامروا اجاره کردند و با فراغت همه سن‌دیگو را با

آن گشتند و از مناظر بی نظیر راه لذت بردند. ژانت می گوید: «برای یک زن و شوهر مسن، استفاده از چنین فرصت‌هایی بسیار جالب و هیجان‌انگیز است ولی افراد کمی از آن استفاده می‌کنند». برنامه‌های روزمره و منظم همیشه هست، ولی فرصت‌های جدید هم وجود دارد. وقتی این فرصت‌ها پیش می‌آید، در هر سنی که هستی از آن‌ها استفاده کن».

در آخرین بخش این کتاب، داستانی است که به ما می‌آموزد چگونه به نیازهای خود پردازیم، چگونه روابط مهم خود را حفظ کنیم و چگونه بین آن‌ها تعادل ایجاد نماییم. به بی‌بی چیرها «نه» می‌گوییم، پس می‌توان به چیزهای دیگر «بله» گفت. و از همه مهم‌تر می‌توانید به افرادی متفاوت «بله» بگویید. همچنین یاد می‌گیرید که چگونه وقتی فقط به اهداف اختصاص دهید تا بین کار و زندگی تعادل ایجاد کنید تا منجر به شکوفایی شما در مشغله‌های زندگی شود.

ما واقعاً از تمام این کتاب برای شما نهایت لذت را بردیم و از طرف دیگر متأسفیم که داستان‌های این کتاب تمام شد و برای چاپ می‌فرستیم. اکنون نوبت شماست که مانند آن جغد صعود کنید، وقت شکوفایی شماست. امیدواریم از لایه‌لای این داستان‌های جالب، انگیزه، شور و بصیرت کافی را پیدا کنید تا بهترین زندگی‌ای را که می‌توانید، برای خود بسازید.

امی نیومارک و لورن اسلوکیوم لاهو (Amy Newmark and Loren Slovic, m. a. av)

۱۷ فوریه، ۲۰۱۵