

塔莎奶奶的美好生活，92岁隐居山间，活成了仙女的模样！

你能想到老去时最美好的模样吗？儿孙满堂，尽享天伦之乐？还是执子之手，相看白发苍苍？或许现实中的我们总是会屈服于各种无奈，但请千万不要忘记学会满足，学会享受生活，学会优雅地生活。无关年龄，无关环境，只要心境敞开心，幸福和优雅如清风自来！

有这样一位92岁的独居老人，她叫塔莎·杜朵，美国著名绘本作家、插画家。她的生活被拍成纪录片，在美国和日本受到了高度关注，被评为最受憧憬的女性人物第一名。

这位看起来普普通通的老奶奶究竟有什么迷人之处呢？

塔莎奶奶出身于美国名家，出入塔莎家的客人都是像爱因斯坦、马克吐温等的著名人物，塔莎就是在这样的环境中长大。或许是从小接受教育环境的特别熏陶，塔莎也比普通同龄人更有主见和想法。她向往大自然和乡下的田园

风光。比起参加各种各样的舞会派对，她更希望拥有一头属于自己的牛。

15岁的塔莎从学校退学，并迷上了绘画和农业，也开启了她的艺术生涯。

塔莎奶奶一生致力于儿童插画，创作了80余册绘画作品，获得了美国最具权威的绘本奖凯迪克大奖和女王终身成就奖，也深深影响了许多孩子的成长。

23岁结婚的塔莎育有4个孩子，他的丈夫因为无法认同她的生活方式离开了她。塔莎只能靠绘画和编织手工生活。

57岁，当孩子们独立后，塔莎奶奶独自搬到佛蒙特州，在一座山丘上建造了一栋18世纪风格的乡间别墅，开始了真正的田园生活。

没有电，没有自来水，没有机械，一切都回归最质朴最简单的农业文明。

平常的生活简单充实，喂鸡养

羊、种瓜果蔬菜、烧饭做菜，塔莎奶奶闲适地过起了自给自足的生活。

塔莎奶奶热衷于各种编织缝纫，她常常穿着自己设计缝制的裙装，带着各种好看的花头巾，即使一个人生活，也要打扮得得体漂亮。塔莎奶奶也喜欢自己手工制作，家里的蜡烛、香皂、灯油都是她亲手作的。

塔莎奶奶每天都在亲近自然，享受生活。她喜欢园艺，建造了自己的秘密花园，种植了各种各样的花草草，在浇水施肥中也能体会到最简单的快乐。

闲暇的时候有猫狗朋友作伴，乖巧的儿孙们也时常来看望她，她从未孤独，她的生活从未缺少陪伴。

“放下是一种能力”。在被物质欲望浸透的现代社会，塔莎奶奶却过起了最简单朴素的农家生活，放下一切诱惑，过得自由自在，从容不迫，着实让人钦羡。

即使年岁已高，塔莎奶奶依然腰背挺直、眼神清澈，笑容时常挂在嘴边，每天都像个少女一般富有活力地过着属于自己的生活。

她说：“我一直都以度假的心情度过每天、每分、每秒。”她从未畏惧过老去，现在就是最好的时候，要把足够的时间浪费在美好的事情上。

我们羡慕塔莎奶奶能做自己最喜欢的事，亲手创造自己想要的生活，同时也在抱怨着生活里的各种烦恼。

但其实很多时候只是我们缺少选择的勇气和决心。

精神上的富足才是最简单的幸福来源，只要你愿意，你也可以像塔莎奶奶一样，清晨在院子里摆弄花草，午后在藤架下小憩一会儿，听听美妙的鸟叫……

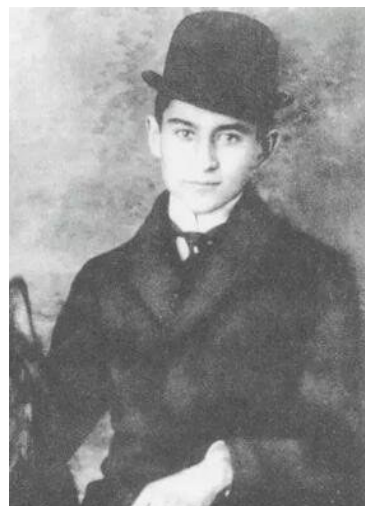
我们每个人心里都住着一位塔莎老奶奶，或许现实中的我们总是会屈服于各种无奈，但请千万不

要忘记学会满足，学会享受生活，学会优雅地生活。

因为无关年龄，无关环境，只要心境敞开心，幸福和优雅如清风自来！



卡夫卡，一个冷静而深情的作家



古往今来，父亲把梦想强加在子女身上的事情一点不少。有一个人，他不且遵从父亲的意愿去读了法律，而且还一直读到取得博士学位。他就是大名鼎鼎的弗兰茨·卡夫卡，是的，就是那位写出《变形记》《城堡》的作家。关于一早晨醒来，你变成了大甲虫的魔幻故事。

父亲的梦想

“你最近曾问我，我为什么害怕你。一如既往，我无言以对，这既是由于我怕你，也是因为要阐明我种畏惧，就得细数诸多琐事，我一下子根本说不全。”弗兰茨·卡夫卡，1883年7月3日出生于布拉格一个犹太商人家庭。父亲白手起家开了家时装店，生意越做越大，卡夫卡成了绝对的富二代。

卡夫卡排行老大，他的两个弟弟都幼年夭折，六年之后，卡夫卡的三个妹妹才相继出世。因此，身为独子加老大的卡夫卡就得一个人老老实实在承受父亲所有的梦想与希望。卡夫卡的父亲有着所有暴发户商人的个性，他强壮、健康、食欲旺盛、坚韧沉着。他希望卡夫卡可以从商，继承家业。

然而卡夫卡生来就身体瘦弱，经常生病，敏感多思。他喜欢文学，对经商不感兴趣，而且非常惧怕去父亲的店铺。父亲对这样的卡夫卡恨铁不成钢。他习惯通过力量、大叫大嚷和发脾气来教育孩子，而卡夫卡则期待鼓励、善意的

眼神。

“我始终想不明白，你怎么丝毫感觉不到你的话和你的评价会给我带来多大的痛苦和耻辱，似乎你对自己的威力一无所知。我肯定也经常说些让你伤心的话，但我总是意识到了对你的伤害，这让我心痛，可我忍不住要说出来，我说的时候就后悔了。”18岁的时候，卡夫卡虽然在布拉格大学读他中意的日耳曼语言文学，却迫于父命改学法律。

他与父亲之间缺乏理解，甚至相互鄙视、敌视。当年卡夫卡满怀热情和期待地将自己的作品送给父亲时，父亲的回答是冷冷地：“放在床头柜上吧。”

卡夫卡一生都没有处理好与父亲的关系。

但他曾经努力过。36岁时，他给父亲写了一封非常长的、坦诚深情的信。他终于有勇气正视，并想与父亲来一个坦诚的交流。

在你看来，事情大致是这样的：你一辈子含辛茹苦，为了儿女们，尤其为了我，牺牲了一切，因而我一直过着“花天酒地”地生活……我却从来都躲着你，躲到我的房间里、书本里，躲到一帮疯疯癫癫的朋友那里，躲到玄而又玄的思想里；我从未对你倾吐过肺腑之言，从未陪你去过教堂，从未去弗兰岑温泉探望过你，在其他方面也从未有过家庭观念，对生意以及你的其他事漠不关心……

假如你是我的朋友、上司、叔伯、祖父、甚至岳父（尽管也有些迟疑），我会感到很幸运。惟独作为父亲，你对我来说太强大了，特别是因为我的弟弟们幼年夭折，妹妹们都比我小很多……我就不得不独自承受你的头一番重击，而我又太弱，实在承受不了。

短短41的人生中，他将父亲在他心里留下的烙印酝酿成《变形记》、《审判》、《城堡》等一部部作品。作品里的主角，都生活在巨大的强权压制之下，大都“害羞、胆怯、懦弱而善良”。

可以说：卡夫卡花了自己人生最辉煌的几十年，在另外一个世界里，终于，处理好了与父亲的关系。

留下遗言，焚烧所有文稿

“表面看来，办公室里的人要高贵一些，幸运一些，但这只是假象。实际上，他们更孤独，更不幸。相反，手工艺把人引向人群。可惜我不能到木匠铺或花圃里干活了。”

大学毕业后，卡夫卡在一个保险公司谋到一个职位，此后14年他都在这个公司兢兢业业做着小职员。直到1922年，他的肺病严重，不得不辞职休养。在办公室里，卡夫卡总是兢兢业业，恪尽职守，从来没有对工作有过任何怠慢，对待同事也是非常地客气与恭敬。

在保险公司的14年，使卡夫卡对社会的黑暗和人生的荒谬有了深切的体验：穷人的胆怯、无奈和惶恐；官员的冷漠、推委和怒吼；公文履行的烦琐无意义令人感到悲哀、绝望和恐怖……这一切都使他的心灵受到震撼。

然后，在夜晚，他也把它准确而又稍带变形地在自己的文学作品中表现出来。他总是熬夜写稿，抽大量的烟。一生都受到疼痛、失眠和神经衰弱的折磨。

卡夫卡生前发表作品极少，只有一些短篇小说。还都是在好友勃罗德的逼迫下拿出来的。他除了对朗读自己的作品感兴趣外，很少对自己的作品表示满意，从不愿意拿出自己的手稿示人。

临终前，他给好友勃罗德留遗嘱说：“凡是我遗物里的所有稿件，日记也好，手稿也好，别人和自己的信件也好，草稿也好，等等，毫无保留地、读也不必读地统统予以焚毁。”

然而勃罗德并没有遵从这份遗嘱，相反，他把这些作品一一整理出来。我们现在才可以看到卡夫卡的作品。

陈丹青曾妙解卡夫卡：就像林黛玉，肺病还焚稿。这两人都有一个特点，没有妥协能力，宁可自毁，不愿同流。

三次订婚，但终身未婚

“我带着一个美丽的伤口来到这个世界，这便是我全部的陪嫁。”

通过卡夫卡的文字，很多人以为卡夫卡是一位忧郁、矮小的男人。但其实，卡夫卡身材修长，体型颇佳，浓眉大眼、轮廓分明，冷冷的眼神酷似吴奇隆。

情场上，他也是一位高手。短暂的41岁生命中，有过三段刻骨铭心的感情，三次订婚，但从未结婚。1912年，在柏林的一次饭局上，卡夫卡见到了第一个深爱的女人——菲莉斯·鲍尔，一见钟情。他在日记中写下“很想念——写下这个名字前感到很不好意思——FB”。

他们相恋五年，卡夫卡给她写了三百多封信。

卡夫卡写道，“我们能永远在一起而无法分开，我的右手握着你的左腕。”“我不知道这种感情为什么会发生在我身上。可能是一本写法国大革命的书放在我面前，那时有一对爱人一起被送上断头台。”

冷静而深情。

他向菲莉斯求婚，之后反悔，再次求婚，然后再反悔。最终两人因为观念不合而分开。卡夫卡想当一个作家，而菲莉斯期待的是一位健康的丈夫。在一件咖啡馆，密伦娜·杰森斯卡注意到了每天来这里写作的卡夫卡，她给他留下一张便笺，“我不得不承认，我喜欢上了你和你的作品。”

密伦娜曾是一位记者，还出版过不少著作。

卡夫卡给她写的第一封信是这样开始的：“马琳娜女士，下了两天的雨终于停了，为了庆祝这件美事，我决定给你写信……”但密伦娜当时已经结婚了，她隐瞒了卡夫卡，当卡夫卡知道之后，痛苦之下与之断绝来往。

他在咖啡馆的昏暗灯影下写下给马琳娜的最后的一封信，我现在已经记不起你脸庞的样子了，只有你离开咖啡桌那一刹那的背影及衣饰历历在目。而朵拉则伴随卡夫卡度过了他生命中最后的，也是最痛苦的日子。

卡夫卡渴望结婚生子，渴望创造一个美好的家庭，他曾写道：“结婚生子是我一生最大的愿望。”但

他同时也恐惧，终其一生，他都未能走出自己的世界。

“青年充满阳光和爱。青年是幸福的，因为他们能看到美。这种能力一旦失去，毫无慰藉的老年就开始了，衰落和不幸就开始了。谁能保持发现美的能力，谁就不会变老。”

再次查阅关于卡夫卡的资料，让我诧异的是，他是一个极其善良的人。和别人在一起时，他避免谈及自己，在别人讲话时，他则全神贯注。懂得从一切事物中提炼其闪光的一面。

卡夫卡在给朋友的信里记述了他童年的一件事，虽然很久远，很小，但是卡夫卡的善意敏感表露无遗。

小时候，卡夫卡得到了六便士，非常想给一个坐在老城广场和小广场间的年老的女乞丐。但是他担心“这恐怕是气概大概从未得到过的数目，而要我这么做件粗暴的事，在她面前会多么羞愧”。

于是他他六便士换成零的，先给那女的一便士，然后走开绕一大圈再去给一次，如此重复数十次。而卡夫卡和布娃娃的故事，则更能说明卡夫卡心中藏着的童心和善意。1923年11月，身患重病的卡夫卡在柏林的一座公园散步，他碰见一个小女孩在哭泣，因为她把布娃娃弄丢了。为了安慰小女孩，卡夫卡说布娃娃不是丢了，是动身旅行去了，因为布娃娃给他写了信，委托他当信差。

第二天，卡夫卡带给小女孩一封信。此后的几个星期里，卡夫卡每周都会带一封信给小女孩。布娃娃去了伦敦、墨西哥，信上贴着世界各地的邮票。它越走越远，好几个星期后来信说她嫁人了，可能不能再写信了。而其实，这好几个星期的信都是卡夫卡写的。此时，小女孩早就忘记了布娃娃的丢失，而是对卡夫卡信里的故事给迷住了。半年多后，卡夫卡就去世了。

很多年后，卡夫卡的研究者克劳斯·瓦根巴赫终于找到了这个小女孩。几十年过去了，她还保存着这些信件。成为孤独的卡夫卡最具代表性的作品之一。