

When Your Friend Won't Listen to Good Advice

2020-09-02, Simplified Chinese

言者谆谆听者藐藐时

朋友或自己所关爱的人误入「歧途」时，我们常感觉有责任提出忠告、设法加以挽回归正，相信我们都有这样的经验。

但是朋友对你的建言有如东风之过马耳时，你又该如何？



秋天裡就发生这样的事。一位二十年的知交在海边摔倒；当时好像没事，但是却折了脚踝。她必需动手术、在脚里头安放钢板，好稳住身体。

手术后两个礼拜她打电话给我；我听的出来她心情很沮丧。我很想助她一臂之力。



[Type here]

Picture (方薰的建议是充分进食！)

换做我，我会每天摄取几千卡路里——鸡蛋、培根、煎饼、香肠、水果、绿色叶菜、牛排和蛋糕。我不担心会变胖、变重——我疗养期间大了一、两号，但我知道我的身体需要卡路里来帮助我复原。

我认为我的身体就像帮助我走过今生的车辆。就像汽车，我们的身体油箱裡需要油来发动运转，身体受伤需要疗养、复原时，尤其如此。

我是在我射击生涯中受伤、养伤时有此体会。最严重的一次是：六十六岁在密苏里州哥伦比亚市靶场练枪后摔倒，一脚胫骨骨折。

我的胫骨后来打了钢板、钉了六根钢钉。复原过程非常辛苦，尤其是我这个年纪。

中医医疗

在复原过程中，我采行了若干中医原则。

中医医疗注重饮食、睡眠与用药，而且是依此顺序。我完全遵照；我专心康复，绝不陷在自怨自艾里。

我也规定自己一定要有充分的睡眠；一天两次我服用一个中医朋友推荐的中医煎药



Picture (方薰的中药)

对康复之路的建议

我也不忽略西医。医生的嘱咐我照单全收，而且殷勤努力复健。由于我努力结合中、西医疗养，复原的程度非常好，在不到一年的疗养时间里、在手术后十三个月，便能于次年前往《比安奇杯》比赛，而且没有任何后遗症。(可前往方薰疗养法浏览)

[Type here]



Picture (鸡肉饭)

我的朋友也是华裔；因为我的经验，我衷心希望她会采用类似的养伤计划。然而我很快就注意到她并未增加卡路里的摄取。

我的朋友不吃牛肉或是猪肉；我原以为为了健康，疗伤期间她会破例；我担心她若复原的不好，日后走路她会不良于行，走起来一跛一跛的。

为难也得做

面对人生挑战，你不见得喜欢必做之事，但你必须去做。

若只有眼前一途能带你到达目的地，硬着头皮也得走下去。我一生奉此为圣旨。我想：为要到达心中的目的地，再大的障碍也不算什么，不管心里有多为难。

我并非天生就喜欢俯冲滑雪或驾驭风帆，但是我还是去学了。我先生家一对俯冲滑雪乐在其中，我却是吃尽苦头。我的身体不太会跟需要做的动作协调，还好家一是有耐心的老师，我百学之后终于学会了。

[Type here]



Picture (方蕤驾驭风帆)

我们住在新加坡时，我有学驾驭风帆的机会。我不擅长水中活动，但是家一喜欢，因此我又勉为其难。经过天天练习，我终于可以上手操作自如。

学习不同的运动教导我如何破关斩将。

射击生涯初期，我对我的启蒙恩师欧阳说，射击训练太辛苦了，要付出那么多，有时我很郁卒。他说：「你要打退堂鼓？还是要继续下去？」当然我从未将推出视作选项，因此我勇往直前。



Picture (方蕤与启蒙师欧阳)

但我看得出来朋友不愿意采用我那一套饮膳法。但我也知道：自己虽然有些灰心，也不能放弃她。

对我们认为无法从善如流的朋友，千万要慎重。

[Type here]

另一方面，也需要继续表现我们的关心，确定朋友总有一天会对你认为的宝贵建议加以考虑。

朋友即使执迷不悟，我们也不轻易言退；继续关心，让朋友有感觉他们随时随地可以依靠你。

在朋友疗伤期间，我说破了嘴大概也说服不了要她吃牛肉和猪肉，因此我开始想自己能够做什么。我想我可以带鱼肉做的锅贴给她，另外带个莓果奶酪蛋糕和鲜花。看到这些东西，她应该便明白我在乎她、顾惜她；她的饮食当中起码也有一点肉类。



Picture (鱼肉锅贴)

我朋友听说我要带鱼肉锅贴去看她时，非常开心。

我深信：对我们所知有益之事，应该全力以赴；别人要怎么做，我们无法控制；然而我可以掌握自己的行动，我愿意就我所能，助友人一臂之力。

