

## **मृत्यु से कैसे बचें**

मैं 30 साल का होने वाला हूँ। मैं बचपन से मृत्यु के बारे में ज्यादा नहीं जानता था, जब तक कि 2019 में मेरे एक रिश्तेदार की मृत्यु नहीं हो गई। 2022 में, एक और रिश्तेदार का निधन हो गया। मुझे पता चला कि मेरे दो सहपाठियों की भी मृत्यु हो गई थी। तीन साल के २०२०२१ काल के दौरान, हमने समाचारों में बहुत सारी मौतें देखीं।

एक जिम्मेदार इंसान के रूप में, मैं इन अनुभवों से सीखे गए सबक साझा करना चाहता हूँ।

## **जीवन में सावधान रहें, ऊंचाई से गिरने से बचें**

शहर में कई ऊंचे स्थान हैं। यदि कोई पर्याप्त सावधान नहीं है, तो गिरने से गंभीर चोट लग सकती है या यहां तक कि जानलेवा भी हो सकता है।

हमारे दिमाग गिरने पर आसानी से चोटिल हो जाते हैं। बहुत समय पहले, पृथकी पर इतनी ऊंची इमारतें नहीं थीं। मनुष्यों को नए जीवन पैटर्न के अनुकूल होने की आवश्यकता है।

## **आशावादी बनें, सामाजिक जीवन विकसित करें**

जैसे-जैसे आप बड़े होते जाते हैं, आपका जीवन चक्र अपरिवर्तित रहने लगता है—बस परिवार, सहकर्मी, और कुछ मित्र। कम लोगों के साथ साझा करने के कारण, आपका दूसरों के साथ संवाद कम हो जाता है।

चूंकि आपका जीवन काफी हद तक काम और परिवार पर निर्भर करता है, इसलिए एक अच्छे पारिवारिक माहौल और सहकर्मियों के साथ अच्छे कार्य संबंध बनाए रखने का ध्यान रखें।

और तनाव से निपटना सीखें। तनाव आधुनिक जीवन का एक बड़ा हिस्सा है। हमें और अधिक सीखने की जरूरत है, यह समझने की जरूरत है कि दूसरे लोग इस दुनिया में कैसे रहते हैं, और यह जानने की जरूरत है कि लोग बहुत पहले कैसे रहते थे। चीजों के बारे में सही दृष्टिकोण प्राप्त करने के लिए हमें बहुत कुछ पढ़ने की आवश्यकता है।

## **आत्म-अनुशासित बनें, जुआ और भारी कर्ज से बचें**

जुआ खेलना उच्च जोखिम वाला बुरा व्यवहार है। यह तरक्सिंगत नहीं है। जुआ आसानी से आपको जल्दी बहुत सारा पैसा खोने पर मजबूर कर सकता है और यह अवसाद का कारण बन सकता है।

बहुत सारा कर्ज कुछ ऐसा है जिससे हमें बचना चाहिए। ऐसा लगता है कि हम गृह ऋण (मॉर्गेज) से बच नहीं सकते क्योंकि हमें घर की जरूरत है। यह सच नहीं है। मैंने पाया कि 2024 में, जब मैंने 2022 में ग्वांगद्यू में एक घर खरीदा था, तो मैंने 1 मिलियन ८०० खो दिया था। मैं लंबे समय तक दुखी रहा, लेकिन फिर मैंने बहुत सोचा और इस निष्कर्ष पर पहुंचा कि घर का सपना खत्म हो रहा है। सूचना, ज्ञान सॉफ्टवेयर, ८०, और क्रिप्टो भविष्य हैं। मैंने “द एंड ऑफ द हाउसिंग ड्रीम” नामक एक लेख लिखा।

जब आपका मन इस नुकसान को स्वीकार कर लेता है, तो आप इसके बारे में शांत हो जाएंगे। इसलिए मैंने इस सच्चाई को स्वीकार करने और इसके बारे में ज्यादा शिकायत किए बिना आगे बढ़ने का फैसला किया।

यह घर का गिरवी रखना है। अन्य प्रकार के जुआ चीजों को और खराब कर देंगे। मैंने अपने आस-पास कुछ मामले सुने हैं।

## घोटालों या अपराधों से सावधान रहें

अमेरिका में मेरा अनुभव सुरक्षा के मामले में बहुत सकारात्मक नहीं रहा है। एक दोस्त ने मुझे बताया कि अमेरिका में उन जगहों पर न जाएं जहां लोग इकट्ठा होते हैं, जैसे संगीत कार्निवल, और शहरों में खतरनाक जगहों पर जाने से बचने के लिए सावधान रहें। यह सच है—यह डरावना हो सकता है। हालांकि यह आपकी गतिविधियों को सीमित कर सकता है, लेकिन इस तरह की खतरनाक स्थितियों से बचने से आप जीवन के कई अन्य पहलुओं का आनंद ले सकते हैं।

## स्वस्थ रहें और अपने शरीर का अच्छे से ध्यान रखें

मैं कुछ ऐसे लोगों को जानता हूं जो कैंसर से मर गए हैं। ये मौतें अक्सर अस्वस्थ व्यवहार का परिणाम होती हैं। इसने मुझे पिछले कुछ वर्षों में अधिक स्वास्थ्य-जागरूक बनने के लिए प्रेरित किया है। मैंने “खाद्य ताजगी पर ध्यान दें” और “स्नैक्स के बजाय फल खाएं” जैसे लेख लिखे हैं। अन्य सलाह जो मैं देता हूं उसमें अधिक प्राकृतिक खाद्य पदार्थ चुनना और अधिक व्यायाम करना शामिल है।

## परिवार की देखभाल और बच्चों को सुरक्षा के बारे में सिखाना

परिवार की भलाई का हम पर गहरा प्रभाव पड़ता है। इसलिए, स्वास्थ्य और सुरक्षा हमारे लिए सर्वोपरि हैं। बच्चों को अजनबियों से सावधान रहना सिखाना निस्संदेह महत्वपूर्ण है। बच्चे अक्सर मासूम होते हैं और आसानी से दूसरों पर भरोसा कर लेते हैं। हालांकि, दुनिया में अभी भी बुरे लोग और अपराधिक कृत्य मौजूद हैं, इसलिए हमें सतर्क रहना चाहिए।

## समाप्त

जैसे-जैसे कोई बड़ा होता है, वह अधिक मृत्यु और जन्म का सामना करेगा। ऐसा लगता है कि मृत्यु अपरिहार्य है, हालांकि ॥० और प्रौद्योगिकी हमें लंबे समय तक जीने में मदद कर रही है। इसलिए सुनिश्चित करें कि हमारे सीमित जीवन में, हमें कुछ पूर्ति मिले। हम असंभव को हासिल करें। हम अपने कुछ सपनों को पूरा करें। एक ऐसा जीवन जिएं जिसमें कोई पछतावा न हो और इसे पूरी तरह से जिएं।