

## **死を避ける方法**

私はもうすぐ 30 歳になります。2019 年まで、死についてあまり知りませんでしたが、その年に親戚の一人が亡くなりました。2022 年には、また別の親戚が亡くなりました。そして、同級生の二人も亡くなったことを知りました。3 年間の COVID 期間中、私たちはニュースで多くの死を目撃しました。

責任ある人間として、これらの経験から学んだ教訓を共有したいと思います。

### **人生には気をつけて、高所から落ちないように**

街には高い場所がたくさんあります。十分に注意しないと、転落して重傷を負ったり、命を落としたりする可能性があります。

私たちの脳は、転倒時に簡単に損傷を受けます。昔、地球上には高い建物がほとんどありませんでした。人類は新しい生活パターンに適応する必要があります。

### **楽観的になり、社交的な生活を育む**

年を重ねると、生活のサイクルは変化しなくなることが多いです。家族、同僚、そして数人の友人だけが関わるようになります。共有する相手が少なくなると、他者との交流も減っていきます。

人生は仕事と家族に大きく依存しているため、良好な家庭環境と同僚との良好な仕事関係を維持するよう注意しましょう。

そして、ストレスに対処する方法を学びましょう。ストレスは現代生活の大きな部分を占めています。私たちはもっと学び、他の人々がこの世界でどのように生きているかを理解し、昔の人々がどのように生きていたかを知る必要があります。物事について正しい見解を得るために、たくさん読む必要があります。

### **自己を律し、ギャンブルと多額の借金を避ける**

ギャンブルはリスクの高い悪い行為です。それは合理的ではありません。ギャンブルは簡単に多くのお金を失わせ、うつ病を引き起こす可能性があります。

莫大的の債務是我们需要避免的。似乎我们无法避免抵押贷款，因为我们需要房子。这是不正确的。我发现，在 2024 年，我在 2022 年在广州买房时损失了 100 万元人民币。我长时间感到不快乐，但

后来我反思了很多，得出了住房梦正在结束的结论。信息、知识软件、人工智能和加密是未来。我写了一篇题为《住房梦的终结》的文章。

心がその喪失を受け入れると、それについて平静でいられるようになります。だから、私はこの事実を受け入れ、それについて再び多くを不平を言わずに進むことに決めました。

それは住宅ローンです。他のタイプのギャンブルは事態を悪化させるだけです。私の周りでもいくつかの事例を聞いたことがあります。

## **詐欺や犯罪に注意**

アメリカでの私の経験は、安全面ではあまりポジティブなものではありませんでした。友人が、アメリカでは音楽カーニバルのような人が集まる場所には行かないように、そして都市の危険な場所には行かないように気をつけるようにと忠告してくれました。それは本当で、怖い思いをすることもあります。活動が制限されるかもしれません、このような危険な状況を避けることで、人生の他の多くの側面を楽しむことができます。

## **健康で体を大切にしよう**

私の知り合いには、がんによって亡くなった人もいます。これらの死は、しばしば不健康な行動の結果でした。これがきっかけで、私は近年、健康意識が高まりました。「食品の鮮度に注意する」や「お菓子ではなく果物を食べる」といった記事を書いています。他にも、より自然な食品を選ぶことや、もっと運動することを勧めています。

## **家族の世話と子供たちへの安全指導**

家族の幸福は私たちに深い影響を与えます。したがって、健康と安全は私たちにとって最も重要です。子供たちに見知らぬ人を警戒するように教えることは疑いの余地がありません。子供たちはしばしば無邪気で、他人を簡単に信じてしまいます。しかし、世の中にはまだ悪い人や犯罪行為が存在するため、私たちは警戒を怠ってはなりません。

## **終わり**

成長するにつれ、私たちはより多くの死と生に直面します。死は避けられないものですが、AIや技術の進歩により、私たちはより長く生きることができるようになっています。だからこそ、限られた人生の中で、何か達成感を得られるようにしましょう。不可能を可能にし、夢の一部を実現しましょう。後悔のない人生を送り、それを存分に生きましょう。