आपातकाल सहने हेतु मानसिक एवं आध्यात्मिक स्तरकी व्यवस्था करें !

(स्वसूचना-उपचार, साधनाका महत्त्व इत्यादि)

भूमिका

बाढ, भूकम्प, विश्वयुद्ध आदि स्वरूपके आपातकालमें जीवित रहने हेतु अन्न, पानी, बिजली, नित्योपयोगी वस्तु आदि सम्बन्धी व्यवस्था प्रस्तुत ग्रन्थमालाके प्रथम खण्डमें दी गई है । यह भीषण आपातकाल सहने हेतु मानसिक, पारिवारिक, आर्थिक इत्यादि स्तरोंपर क्या व्यवस्था करनी है, यह प्रस्तुत ग्रन्थमें बताया है । आध्यात्मिक व्यवस्थाओंमें साधना करनेका महत्त्व असाधारण क्यों है, यह भी इस ग्रन्थसे स्पष्ट होगा । (ग्रन्थमालाकी संयुक्त भूमिका प्रथम खण्डमें दी है ।) – **संकलनकर्ता**

'नामसंकीर्तनयोग' ग्रन्थमालाके सनातनके ग्रन्थ !

नामजप कौनसा करें ?

- जनसामान्यके लिए 'ॐ'का जप कठिन क्यों ?
- साधनाके आरंभमें कुलदेवताका नाम क्यों जपें ?
- गुरुद्वारा दिए गए नामजपका महत्त्व क्या है ?

नामजप करनेकी पद्धतियां

- साधनाके आरम्भमें नामजप लिखनेका महत्त्व क्या है ?
- नामजप आरम्भ करनेसे पहले प्रार्थना करनेके क्या लाभ हैं ?
- मनके विचार घटें और नामजपमें एकाग्रता बढे, इस हेतु क्या करें ?

प्रस्तुत ग्रन्थकी अनुक्रमणिका

[कुछ वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्र (मुद्दे) '*' चिन्हसे दर्शाए गए हैं ।]

१. आपातकालकी दृष्टिसे मानसिक स्तरपर आवश्यक व्यवस्था १३

* आपातकालमें भीषण परिस्थितिका सामना कर पानेका मनोबल निर्माण होने हेतु स्वसूचना उपचार-पद्धतिका उपयोग करें ! १३

२. आपातकालकी दृष्टिसे पारिवारिक स्तरपर की जानेवाली तैयारी २९

* घरके सन्दर्भमें की जानेवाली व्यवस्था २९

* शिक्षा, नौकरी आदि के निमित्त विदेश गए परिजनोंको सम्भव हो, तो भारत वापस बुला लें ! ३१

* अपने पश्चात सम्पत्तिपर सम्बन्धियोंमें वादविवाद न हो, इस हेतु वरिष्ठ नागरिक अपना इच्छापत्र (वसीयत) बनाकर रखें ! ३१

३. आपातकालकी दृष्टिसे आर्थिक स्तरपर की जानेवाली व्यवस्था ३१

* आर्थिक निवेश करते समय आगे दिए सूत्रोंका विचार करें ! ३१

* जिन्होंने 'शेयर्स'में पैसोंका निवेश (investment) किया है, वे आजसे ही उपाययोजना करें ! ३३

४. सामाजिक कर्तव्यके रूपमें की जानेवाली व्यवस्था ३४

५. आपातकालकी दृष्टिसे आवश्यक अन्य तैयारियां ३५

* चल-दूरभाषके (मोबाइलके) सन्दर्भमें तैयारी ३५

* महत्त्वपूर्ण दूरभाष क्रमांक एवं पते चल-दूरभाष तथा छोटी बहीमें लिखकर रखना ३६

* महत्त्वपूर्ण कागदपत्र सुरक्षित रखनेके विषयमें सावधानी ३६

६. आपातकालकी दृष्टिसे आध्यात्मिक स्तरपर आवश्यक व्यवस्था ३७