



اسماعیل خویی فیلسوف و شاعر سرود پرچم

ای یگانه نمادِ میهنِ من!
معنی ی ماندگار بودنِ من!
ای خجسته نشانگرِ ایران!
دلِ دل، جانِ جانی و منِ من.

از سه رنگ تو، سبز و سرخ و سپید،
دشتِ ایران همیشه گلشنِ ماست.
آینه دارِ شیر و خورشیدت
دلِ بی باک و جانِ روشنیِ ماست.

سرخ ات از مهر و داد می گوید.
سبزه ات از پیامِ آبادی.
و سپیدت نشانه ی خرد است
که برد راه مان به آزادی.

زیر چتر یگانگی بخش ات
هر کسی خانه دارد ایرانی ست.
دور باد از همه قلمرو تو
هر چه درد و دروغ و ویرانی ست.

مانده ای و بمان،
ای خجسته نماد!
ای پیام خوش ات
مهر و شادی و داد!

زیر چتر تو بارِ دگر
کاوه بندد میان.
مانده ای و بمان،

منبع: <https://esmailkhoiiofficial.com>

شاه

نماد سیستم سیاسی مشروطه پادشاهی
و پرچم ملی

میهن

تمامیت ارضی، تاریخ، تمدن، فرهنگ،
سنت، خانواده، مرد، زن، آبادی، رفاه

آزادی

آزادی سیاسی و اجتماعی فردی و
گروهی، برابری حقوق شهروندی،
احترام به مذاهب،
قانون اساسی و حقوق بشر

راکو کندری

ارتشیان، نیروهای انتظامی و بدنه سپاه!
دوران ذلت و سرافکندگی رو به پایان است،
بس است شرمندگی در برابر همسر و
فرزندانتان برای سفره های خالی. پس است
آدمکشی، سرکوب و شکنجه هممیهنان،



کمپین «شاه میاید»

دختران و پسران، فرزندان ایران. وقت آن است که شجاع و دلیر باشید و به یاد آورید دوران
پرافتخار ارتش را در زمان شاهنشاه آریامهر.
بر در و دیوارهای پادگان ها و مراکز نیروی های انتظامی، با حفظ نکات ایمنی و امنیتی
بنویسید: شاه میاید و آماده فرمان رضا شاه دوم باشید.

روزنبرد نهایی نزدیک است برای براندازی این فرقه تبهکار و بچه کش. گوش بفرمان پادشاه
خود باشید برای پیوستن به ملت قهرمان ایران، همدل و همگام پیش بسوی سرنگونی
جمهوری اسلامی و برقراری پادشاهی مشروطه پهلوی.

همه با هم، هر روز و هر شب بنویسیم، برای انقلابی کردن فضای ایران. روی پول، روی در و
دیوار، پشت صندلی اتوبوس، مترو و در هر مکان عمومی بنویسیم:

شاه میاید، شاه میاید و بگذارید لرزه بر تن این رژیم تبهکار بیفتاد. آری، شاه میاید

راکو کندری

اخلاق سیاسی در کار تشکیلاتی



به منظور ایجاد محیطی عادلانه، شفاف و مبتنی بر همکاری و
احترام متقابل، اخلاق سیاسی بسیار اهمیت دارد و به بهبود
عملکرد و ارتقاء تشکیلات کمک می کند.

اخلاق سیاسی به وسیله ایجاد یک محیط سیاسی عادلانه و پایدار، کیفیت دموکراسی و پیشرفت
اجتماعی را تقویت می کند. در عمل، بسیاری از مشکلات و ناسازگاری های سیاسی از عدم رعایت
اصول و ارزش های اخلاقی سیاسی ناشی می شوند.

در یک سازمان سیاسی، اعضا باید با رعایت اصول و ارزش های اخلاقی سیاسی، به منظور تحقق
اهداف سیاسی عمل کنند.

- اعضا باید در تصمیم گیری ها و تخصیص منابع، اصول عدالت و انصاف را رعایت کنند و هرگونه
تبعیض و تعصب را کنار بگذارند.

- رفتار صادقانه و شفاف در ارتباطات و اطلاع رسانی داخلی و خارجی تشکیلات بسیار مهم است.
اعضا باید مسئولیت پذیری خود را در اجرای وظایف و تعهدات خود نشان دهند و پاسخگو به
سوالات باشند.

- همکاری و تعامل مؤثر بین اعضا، با رعایت احترام متقابل و همبستگی، امری حیاتی است.
همچنین، توجه به نیازها و دیدگاه های اعضا و شناخت منابع توانمندی دیگران نیز بسیار ارزشمند
است.

- اعضا باید حقوق و آزادی های فردی و گروهی را به طور کامل رعایت کنند و از هرگونه
سوءاستفاده پرهیز کنند.

- احترام به تنوع فکری و نظرات مختلف، در تشکیلات سیاسی بسیار مهم است. اعضا باید به
نظرات دیگران گوش داده و در تصمیم گیری ها به این تنوع توجه کنند.

مهم است تا سیاستمداران و فعالان سیاسی به اخلاق سیاسی توجه کنند و در تصمیم گیری ها و
رفتارهایشان آن ها را رعایت کنند.



راگو کندری

پایگاه نظری و نقش آن در رستاخیز ملی

پایگاه نظری، نقش مهمی در فرایند رستاخیز ملی دارد و به عنوان یک ساختار تفکری و ایدئولوژیکی، مبانی و اصول رستاخیز ملی را شکل می‌دهد و به عنوان راهنمایی برای فعالان و رهبران انقلابی عمل می‌کند. در اینجا چند نقش اساسی پایگاه نظری در انقلاب را برای بازگشت مشروطه پادشاهی بررسی می‌کنیم:

سازماندهی و توجیه اعمال انقلابی: پایگاه نظری، اصول و ایدئولوژی انقلاب را به طور سازمان‌یافته و جامع شرح می‌دهد. این پایگاه نظری، عملکرد اعضای رستاخیز ملی را هدایت می‌کند و به آنها کمک می‌کند تا اعمال و فعالیت‌های خود را توجیه کنند. با توجه به اصول نظری، فعالان انقلابی می‌توانند برنامه‌های عملیاتی خود را مشخص کنند و راهبردهایی برای دستیابی به اهداف رستاخیز ملی اتخاذ کنند.

ایجاد آگاهی و تحلیل: پایگاه نظری در انقلاب، مفاهیم و تحلیل‌های عمیقی را ارائه می‌دهد که به فعالان رستاخیز ملی در درک بهتر و تحلیل صحیح وضعیت اجتماعی، سیاسی و اقتصادی کمک می‌کند. این تحلیل‌ها می‌توانند به فعالان انقلابی کمک کنند تا ضعف‌ها و نقاط ضعف رژیم را شناسایی کنند و راهکارهای مناسبی برای براندازی فرقه تبه‌کار و بازگشت مشروطه پادشاهی ارائه دهند.

ایجاد همبستگی و شور و اشتیاق: پایگاه نظری قادر است ایده‌آل‌ها و آرمان‌های رستاخیز ملی را به صورت فعال به فعالان منتقل کند. این پایگاه می‌تواند همبستگی و اتحاد را بین فعالان انقلابی افزایش دهد و آنها را تحریک کند تا برای دستیابی به اهداف انقلابی خود تلاش کنند. همچنین، ارائه رویکردها و راهبردهای نظری به آنها، آگاهی و تحلیل ارائه می‌دهد، همبستگی و شور و اشتیاق ایجاد می‌کند و انگیزه لازم را می‌دهد تا در مواجهه با موانع و دشواری‌ها پشیمانی خود را حفظ کنند، و هدف‌ها و اصول انقلابی را مشخص می‌کند.

تعریف هدف‌ها و اصول انقلابی: پایگاه نظری به عنوان راهنمایی برای انقلاب، هدف‌ها و اصول اساسی را مشخص می‌کند. این پایگاه نظری به فعالان انقلابی کمک می‌کند تا بدانند دقیقاً برای چه چیزی می‌جنگند و مبانی فلسفی و ایدئولوژیکی انقلاب برای بازگشت به مشروطه پادشاهی پهلوی را درک کنند. این تعریف هدف‌ها و اصول مشترک، برای حفظ وحدت درون گروه‌های رستاخیز ملی بسیار اهمیت دارد.



راگو کندری

افزایش انرژی مثبت

با یوگا، مدیتیشن،

ورزش و رقص

یوگا، مدیتیشن، ورزش و رقص همگی می‌توانند نقش مثبتی در کاهش افسردگی و افزایش انرژی مثبت در روحیه داشته باشند. در ادامه به توضیح نقش هر کدام از این فعالیت‌ها در مقابله با افسردگی می‌پردازیم:

یوگا: یوگا یک تمرین فیزیکی و ذهنی است که با استفاده از تمرینات تنفسی، حرکات بدنی و تمرکز ذهنی صورت می‌گیرد. یوگا می‌تواند اثرات مثبتی بر روحیه و سلامت عمومی داشته باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که یوگا می‌تواند تنش را کاهش دهد، استرس را کنترل کند و احساس آرامش و تمرکز را بهبود بخشد. این تمرین می‌تواند از طریق افزایش سطح هورمون‌های خوش‌حالی مانند سروتونین و اندوفین در بدن، افسردگی را کاهش دهد.

مدیتیشن: مدیتیشن ریشه‌های عمیقی در فلسفه شرقی دارد، اما در سال‌های اخیر به عنوان یک روش استراحت ذهنی و تمرکز در فرهنگ غربی نیز شناخته شده است. برخی از فواید مدیتیشن عبارتند از:

کاهش استرس: مدیتیشن می‌تواند به شما کمک کند تا استرس روزمره را کاهش داده و به تعادل روانی و عاطفی دست پیدا کنید.

بهبود تمرکز: تمرین مدیتیشن می‌تواند قدرت تمرکز شما را افزایش دهد و به شما کمک کند تا بهتر در موضوعاتی که درگیر هستید، تمرکز کنید.

افزایش آگاهی: با مدیتیشن می‌توانید به نقشه‌ی ذهنی خود و ذهنیت خود آگاهی بیشتری پیدا کنید و بازدهی و کارایی خود را افزایش دهید.

بهبود خواب: مدیتیشن قبل از خواب می‌تواند به شما کمک کند آرامشی عمیق‌تر را تجربه کنید و بهتر بخوابید.

روش‌های مختلفی برای مدیتیشن وجود دارد.

ورزش: ورزش فعالیت‌های بدنی منظم را شامل می‌شود که منجر به ترشح هورمون‌های خوش‌حالی، مانند اندورفین، سروتونین و دوپامین می‌شود. ورزش به عنوان یک راهکار طبیعی برای کاهش افسردگی مورد توصیه قرار می‌گیرد. در واقع، فعالیت بدنی منظم می‌تواند تنش را کاهش داده و سطح انرژی و اعتماد به نفس را افزایش دهد. همچنین، ورزش می‌تواند تمرکز را بهبود داده و برای آرامش و خواب بهتر نیز مؤثر باشد.

رقص: رقص یک فعالیت بدنی آرام و هماهنگ است که با موسیقی همراه می‌شود. رقص به عنوان یک فعالیت بدنی سرگرم‌کننده و همچنین یک شکل هنری، تأثیرات مثبتی بر روحیه دارد. رقص می‌تواند احساس خوبی را بوجود آورده و تحرک بدن را تشویق کند. همچنین، رقص می‌تواند اعتماد به نفس را افزایش داده و ارتباط اجتماعی را بهبود بخشد، که این نکات نیز می‌توانند بر عوامل مرتبط با افسردگی تأثیرگذار باشند.

در کل، یوگا، مدیتیشن، ورزش و رقص همگی می‌توانند بهبود روحیه و کاهش افسردگی را تسهیل کنند. با این حال، در صورتی که با افسردگی شدید مواجه هستید، مهم است که با متخصص مراقبت‌های بهداشتی و روانشناسی مشورت کنید تا راهکارهای مناسب و کامل‌تری را برای مدیریت افسردگی دریابید.