

شاعر: جعفر ابراهیمی

آهنگساز: ناصر شکرای

برخیز هر سحرگاه	با یاد پاک الله
با عشق او وضو کن	آنگاه رو به او کن
از سستی ها پرهیز	سحر از خواب برخیز
خود را از غم جدا کن	توکل بر خدا کن
آن گاه شادمانه	بیرون برو ز خانه
بسیار جان خود را	به دست باد صحرا
بده تن، دست ورزش	بکن هر صبح نرمش
بدو چون باد در کوه	بدو چون ابر انبوه
سپس با شور و امید	سلامی کن به خورشید
تن خود را قوی کن	دلت را معنوی کن
نسیم صبحگاهی	این نعمت الهی
به قلبت می دهد شور	به جانت می دهد نور