

АЛЕКСАНДР КЛЕПИКОВ

ДОБРОЕ УТРО, ЧЕЛОВЕК



Александр Клепиков

ДОБРОЕ УТРО, ЧЕЛОВЕК

«Автор»

2026

Клепиков А.

ДОБРОЕ УТРО, ЧЕЛОВЕК / А. Клепиков — «Автор», 2026

«Доброе утро, человек» - не роман и не учебник. Это тихий разговор, который начинается с простого вопроса: зачем ты просыпаешься каждое утро? Внутри - путь. От первой чашки чая до главного вопроса о смысле. От родителей до прощения. От страхов до любви. Каждая глава - тема, а каждая тема - доброе дело, которое можно сделать уже сегодня. Здесь нет сложных терминов и нравоучений. Здесь голоса Сократа и Франкла, строки из Псалмов и Притчей, бабушкины слова - и всё ради одного: чтобы ты вспомнил забытое. Эта книга не просит многого. Только идти шаг за шагом. Не спеша. С уважением. С любовью. Она не учит жить. Она помогает вспомнить, что ты - человек. Я жду тебя.

© Клепиков А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1 "Знакомство"	5
Глава 2 "Твое утро"	8
Глава 3 "Зачем ты просыпаешься?"	12
Глава 4 "Твои родители"	17

Александр Клепиков

ДОБРОЕ УТРО, ЧЕЛОВЕК

Глава 1 "Знакомство"

Прежде чем мы начнём - позволь сказать тебе несколько слов.

Эта книга - необычная.

Она не для того, чтобы ты её прочитал и поставил на полку.

Она для того, чтобы ты её прожил.

Шаг за шагом.

День за днём.

Здесь не будет сложных терминов, которыми хвастаются умные люди.

Здесь не будет осуждения.

Здесь не будет давления.

Здесь будет только одно - путь.

Путь к себе.

Путь к другим.

Путь к доброте.

Путь к любви.

Мы живём в странное время.

Мы научились говорить с машинами, но разучились говорить друг с другом.

Мы знаем, что происходит на другом конце мира, но не знаем, что на душе у человека рядом.

Мы стали быстрыми.

Мы стали громкими.

Мы стали холодными.

И где-то по дороге мы забыли самое простое.

Как пахнет утренний хлеб.

Как звучит голос мамы.

Как теплеет в груди, когда кто-то говорит: «Я рад тебя видеть».

Эта книга - напоминание.

Она не учит тебя жить.

Она помогает вспомнить.
Вспомнить, что ты - человек.

Вспомнить, что рядом - люди.

Вспомнить, что доброта - это не слабость, а сила.

Вспомнить, что любовь - это не чувство, а действие.

Вспомнить, что смысл - не где-то там. Он здесь. В тебе. В твоих руках.
Мы пройдем с тобой путь.
От простого - к глубокому.

От малого - к великому.

От утра - к вечности.
Каждый шаг - это тема.

Каждая тема - доброе дело.
Мы будем учиться быть внимательными.

Быть благодарными.

Быть прощающими.

Быть любящими.
Не потому что «надо».

А потому что это делает нас живыми.
Я не знаю, кто ты.
Может, ты молод.

Может, ты стар.

Может, ты счастлив.

Может, ты устал.
Но я знаю одно: ты здесь не случайно.
Ты открыл эту книгу, потому что что-то внутри позвало тебя.

Может, тихо. Может, громко. Но позвало.
И я рад, что ты пришёл.
У нас не много правил. Но они важны.
Первое. Не спеши.

Это не гонка. Это путь.

Иди в своём темпе. Но не останавливайся.
Второе. Делай.

В каждой главе будет задание.

Не «подумаю». Сделай. Сегодня.
Если не готов - отложи.

Я подожду.

Я никуда не уйду.
Если ты готов - начнём.
Переворачивай страницу.

Глава 2 "Твое утро"

Давай поговорим о твоём утре.

Как оно начинается?

Не «как надо».

Не «как правильно».

Как - на самом деле.

Что ты делаешь, когда только открыл глаза?

Первое движение.

Первая мысль.

Первое слово.

А теперь - другой вопрос.

Когда ты последний раз видел рассвет?

Не на картинке. Не в телефоне.

Своими глазами.

Когда ты последний раз пил чай не спеша?

Когда ты последний раз сказал «доброе утро» - и правда так думал?

Древние знали простую вещь: утро - это не начало дня. Утро - это начало жизни.

Каждое утро - маленькое рождение.

Каждое утро - шанс.

Гораций, римский поэт, писал:

«Лови день».

Не завтра. Не потом.

Сегодня. Сейчас.

Он жил две тысячи лет назад.

Но говорил о тебе.

Лев Толстой, русский писатель, записал в дневнике:

«Я проснулся. Слава Богу, ещё один день. Ещё одна возможность стать лучше».

Он вёл дневник всю жизнь.

Каждое утро - запись.

Он знал: утро - святое.

А вот - слова из Библии.

Книга Плач Иеремии, 3:22-23:

«По милости Господа мы не исчезли, ибо милосердие Его не истощилось. Оно обновляется каждое утро; велика верность Твоя!»

Каждое утро - обновление.

Каждое утро - милость.

Каждое утро - новое.
Даже если вчера было плохо.

Особенно если вчера было плохо.
А это - из Псалтири, Псалом 142:8:

«С раннего утра услышь голос мой; с раннего утра предстану пред Тобою и буду ждать».
Ждать.

Не требовать.

Не злиться.

Ждать.
Утро - это время тишины.

Время услышать.
И ещё одно. Народное.

«Кто рано встаёт, тому Бог даёт».
Мы смеялись.

А в этом - глубина.
Утро - это дар.

Кто его видит - тот богат.
А теперь - простые истины, которые мы забыли.
Хлеб. Настоящий хлеб.

Не в упаковке. Не разогретый.

Тёплый. С корочкой.
Ты помнишь этот запах?
Чай. Настоящий чай.

Не в стакане на бегу.

В чашке. С паром. С тишиной.
Ты помнишь этот вкус?
«Доброе утро». Настоящее.

Не автоматическое.

С взглядом. С улыбкой.
Ты помнишь это чувство?

Древние знали.

Бабушки знали.

Мы забыли.

А ты - что думаешь?

Гораций говорит: лови день.

Толстой говорит: записывай. Каждое утро - дневник.

Библия говорит: каждое утро - милость.

Притчи говорят: доверься.

Кто прав?

Может, никто.

Может, все.

А может - это не важно.

Важно другое: что выбираешь ты.

Запомни этот выбор.

Задание этой главы.

Завтра утром - сделай три вещи.

Не сложные. Простые.

Но настоящие.

Первое. Проснись без телефона.

Не бери телефон в первые пятнадцать минут.

Просто полежи. Подыши.

Почувствуй, что ты жив.

Второе. Попей чай не спеша.

Не на бегу. Не в машине.

Сядь. Возьми чашку.

Почувствуй тепло.

Почувствуй вкус.

Третье. Скажи «доброе утро».

Кому-то. По-настоящему.

Посмотри в глаза.

Улыбнись.

Скажи так, чтобы человек поверил.
Если ты живёшь один - скажи это себе.

В зеркало.

Своему отражению.
Ты тоже этого достоин.
Это доброе дело.

Для себя. Для других.

Ты вернул простое.

Сегодня.

Глава 3 "Зачем ты просыпаешься?"

Глава 3. Зачем ты просыпаешься?

Ты открыл глаза.

Ты дышишь.

Ты здесь.

Зачем?

«Надо на работу».

«Надо детям».

«Надо».

Зачем - для тебя?

Не отвечай сразу.

Посиди. Подыши.

Пусть придёт само.

Ты не первый, кто задавал этот вопрос.

Люди думали о нём тысячи лет.

Марк Аврелий, римский император и философ, писал для себя:

«Задача жизни не в том, чтобы быть на стороне большинства, а в том, чтобы жить согласно с внутренним, сознаваемым тобой законом».

Он был самым могущественным человеком на земле.

И всё равно искал смысл.

Как ты.

Сократ, древнегреческий философ, сказал:

«Непознанная жизнь не стоит того, чтобы быть прожитой».

Он не дал ответа.

Он сказал: ищи.

Виктор Франкл, психолог, пережил концлагерь.

Он написал:

«Осуществляя смысл, человек осуществляет сам себя».

Он выжил.

Потому что знал - зачем.

Аристотель, учитель Александра Македонского, сказал просто:

«В чём смысл жизни? Служить другим и делать добро».
Древние знали.

Мы забыли.
А теперь - слова, которые звучат уже более двух тысяч лет.
Из Псалтири, книга Псалмов:

«То что есть человек, что Ты помнишь его, и сын человеческий, что Ты посещаешь его?
Не много Ты умалил его пред Ангелами: славою и честью увенчал его».

Псалом 8:4-6
Ты - не случайность.

Тебя помнят.

Тебя посещают.

Ты увенчан.
Даже если ты этого не чувствуешь.
А это - самая главная заповедь.

Из Евангелия от Марка, 12:31:

«Люби ближнего твоего, как самого себя».
Нет заповеди важнее.
Смысл жизни - не в тебе.

Смысл - в том, что ты делаешь для другого.
А вот - слова из книги Притчей Соломоновых, 3:5-6:

«Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои».
Доверие.

Вот чего нам не хватает.
И ещё одно. Простое. Народное.

«Не имей сто рублей, а имей сто друзей».
Мы смеялись над этим.

А это - правда.
Богатство - не в деньгах.

Богатство - в людях.

В тех, кто рядом.
Трое. Четверо. Пятеро.

Разные. Из разных времён.

Но все - об одном.
А ты - что думаешь?
Сократ говорит: ищи.

Аристотель говорит: служи.

Марк Аврелий говорит: живи по внутреннему закону.

Библия говорит: люби.

Притчи говорят: доверься.
Кто прав?

Может, никто.

Может, все.
А теперь - самое важное.
Всё, что ты прочитал, - это голоса других.

Они говорили о смысле.

Каждый - по-своему.
Но смысл - не в их словах.

Смысл - в твоём выборе.
Ты можешь искать - как Сократ.

Ты можешь служить - как Аристотель.

Ты можешь жить по внутреннему закону - как Марк Аврелий.

Ты можешь любить - как заповедано.

Ты можешь довериться - как в Притчах.
А можешь - своё.
Главное - не молчать.

Не откладывать.

Не жить чужой жизнью.
Подумай сейчас.
Не завтра. Не потом.

Сейчас.
Что ты оставишь после себя?
Не «что-то». А что.

Конкретно.
Может, ребёнка.

Может, книгу.

Может, дом.

Может, дерево.

Может, слово, которое кто-то вспомнит.

Может, доброе дело, которое пойдёт дальше тебя.

Подумай.

Что ты хочешь оставить?

Не «должен». А хочешь.

Не «надо». А выбираешь.

Смысл жизни - не в том, чтобы найти ответ.

Смысл - в том, чтобы жить так, чтобы ответ стал виден.

В твоих делах.

В твоих словах.

В твоих следах.

А теперь - реши.

Не для кого-то.

Не для книги.

Для себя.

Одно решение.

Одно дело.

Одно направление.

Что ты выбираешь?

Подумай.

Посиди.

Не спеши.

Задание этой главы.

Прими решение.

Сегодня. Сейчас.

Не «подумаю». А реши.

Одно. Маленькое. Настоящее.

Что ты оставишь после себя?

Кому ты поможешь?

Что ты сделаешь, чтобы твоя жизнь имела смысл?

Реши.

И - сделай первый шаг.

Если хочешь - запиши это себе.

Не в книге. Себе. Где-то, где ты увидишь.

Через год. Через два. Через десять.
Запиши.

Одно предложение.
«Я решил: _____».
И дата.

Потому что решение без даты - это мечта.

А решение с датой - это путь.
Через год - вспомни.

Через десять - проверь.
Сделал ли ты то, что решил?
Если да - хорошо. Ты живёшь свою жизнь.

Если нет - хорошо. Ты знаешь, куда вернуться.
Смысл - не в словах.

Смысл - в решении.

И в шаге после него.
Это доброе дело.

Для себя. Для других. Для тех, кто будет после тебя.
Ты принял решение.

Ты сделал шаг.
Сегодня.

Глава 4 "Твои родители"

Сегодня - особенный день.
Сегодня мы вспомним тех, кто дал тебе жизнь.

Кто учил тебя ходить.

Кто, может быть, уже ушёл.
Не спеши.

Сегодня будет непросто.

Но это - важный шаг.
Подумай о своих родителях.
Не о том, какие они сейчас.

А о том, какими они были.
Когда ты был маленьким.
Мама. Папа. Или те, кто их заменил.

Бабушка. Дедушка. Тётя. Дядя.

Тот, кто держал тебя на руках.
Что ты помнишь?
Не всё. Что-то.

Первое, что приходит.
Запах. Голос. Руки.

Слово. Взгляд. Молчание.
Посиди с этим.

Не гони.
Древние знали простую вещь: тот, кто не помнит корней, не знает, куда идёт.
Конфуций, китайский философ, сказал:

«Будьте почтительны к родителям. Это - корень всех добродетелей».
Не «любите». Не «слушайтесь».

А «будьте почтительны».

С уважением.
Сенека, римский философ, писал:

«Мы все обязаны своим родителям самой жизнью. Это - долг, который нельзя вернуть».
Нельзя вернуть.

Но можно - признать.

А вот - слова из Библии.

Книга Исход, 20:12:

«Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле».
Это - пятая заповедь. Не первая. Не последняя. Пятая.

Между «не убий» и «не прелюбодействуй».
Почему так важно?

Потому что корень. Без корня - не живёт ничего.
А это - из книги Притчей Соломоновых, 23:22:

«Слушай отца твоего: он родил тебя; и не пренебрегай матерью твоею, когда она состарится».

Когда она состарится.

Не когда сильная. Не когда молодая.

А когда состарится.
Тогда - особенно.
И ещё одно. Простое. Народное.

«Родители - это те, кто тебя вырастил. А не те, кто тебя родил».
Мы слышали это.

А это - правда.
Иногда - биологические родители не родители.

А те, кто вырастил - родители.
А ты - что думаешь?
Конфуций говорит: уважай.

Сенека говорит: признай долг.

Библия говорит: почитай.

Притчи говорят: слушай.
Кто прав?

Может, никто.

Может, все.
А может - это не важно.
Важно другое: что чувствуешь ты.
Запомни это чувство.
Задание этой главы.
Сегодня - позвони родителям.
Не пиши. Не отправляй сообщение.

Позвони.
Если родители рядом - обними.

Если далеко - позвони.

Если их уже нет - скажи им вслух.

Туда, где они.
Скажи им одно из трёх.

Или всё. Или своё.
Первое. «Спасибо. За всё.»

Просто. Тихо. Прямо.
Второе. «Прости меня.»

За что-то конкретное. Не «за всё». А за одно.

Ты знаешь - за что.
Третье. «Я тебя люблю.»

Даже если никогда не говорил.

Особенно если никогда не говорил.
Это доброе дело.

Может, самое важное.

Сегодня.
Если было трудно - хорошо.

Значит, было настоящее.
Ты сделал шаг.

Не назад. Не в сторону.

А к корню.