

Резеда Зарипова

Воля - неволя

Резеда Зарипова

Воля - неволя

«Автор»

2026

Зарипова Р.

Воля - неволя / Р. Зарипова — «Автор», 2026

Мы очень любим дельфинов, но много ли мы знаем о них? Попробуйте окунуться в мир дельфинов. чтобы понять их мир со всеми их радостями, горестями и проблемами.

© Зарипова Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Резеда Зарипова

Воля - неволя

Глава

Отрывок из книги: «Несказочные истории в сказочных снах»

- Mam, a почему люди спят? – спросила меня дочь.

- А ты как думаешь?

- К вечеру мне почему-то очень хочется спать, может быть потому, что я очень устаю, и совсем нет сил что-либо делать.

- Вот ты сама и ответила на свой же вопрос. В течение дня мы тратим много энергии – психической и физической и нам нужно их восполнить. Это возможно только во время сна. Если без воды и пищи можно продержаться сколько-то дней, то без сна - не более суток. Если не спать дольше, то это негативно скажется на здоровье.

- А есть такие люди, которые совсем не спят?

- Наверное, есть, но, чаще всего, какие-то неполадки с организмом не дают нормально уснуть. Это называется бессонницей. Но в целом для того, чтобы быть здоровым, человек должен в среднем спать 8 часов в сутки, но и это зависит от возраста. Младенцы, например, дремлют до 19 часов, а взрослые от 7 до 9 часов в сутки.

- А звери? Все звери спят?

- Не все. Есть такие животные, которым сон совсем не нужен. Но у них и мозга-то нет. Например, это медузы, морские ежи.

- Если нет мозга, значит, им нечем и думать. Мозги не устают, и отдыхать им незачем. А разве тело не устаёт?

- Возможно, тело тоже устаёт, только они не могут этого понять, мозгов-то нет. Чтобы тело отдыхало, мозг должен подать об этом сигнал. Когда ты чувствуешь усталость, ты же это понимаешь и принимаешь меры?

- Да, а мне мой мозг ничего не говорит. Я просто ложусь и «отключаюсь».

- Тебе только кажется, что мозг не реагирует на усталость, но, поверь, наши мозги умеют думать и иногда независимо от нас самих.

- На то он и мозг. Думает и днём и ночью.

- И слава Богу, иначе человечество бы не выжило.

- На Земле жили бы только животные?

- Прости, у животных тоже есть мозги и им также требуется отдых.

- Но как же тогда выживают медузы и морские ежи без мозгов?

- Природа и о них позаботилась. Вместо мозга жить медузе помогают нервные клетки, которые через определённые промежутки времени подают сигнал мышцам и тело медузы сокращает свой зонтик. Так она плавает. Немножко хотя бы понятно?

- Немножко да, а почему и как эти нервные клетки подают сигнал? Кто-то же ими управляет? – не унималась Даша.

- Прости, но об этом я тебе сказать не могу. Я же не учёный и не биолог.

- Ладно. Я тебя прощаю, – усмехнулась Даша. – Без этого знания проживём. Плавают и ладно, - и уже через секунду спросила: - А вот интересно, люди могут родиться без мозгов?

- Возможно, и рождаются, но не живут. Без мозга человек – овощ.

- Что значит овощ? – удивилась Даша.

- Он не понимает, что надо кушать, пить, шевелить ногами и руками, а об остальном ты можешь и сама догадаться.

- Он, наверное, даже не понимает, что надо спать.

- Главное, он не понимает, что живёт!

Даша задумалась, а потом печально произнесла:

- И то, что он овощ! А как было бы замечательно жить с мозгами и не спать. Так не хочется вечером ложиться...

- А утром вставать. Да, мне тоже жаль время, которое мы тратим на сон. Если спать по 8 часов в сутки, то получается, что треть всей нашей жизни уходит на сон.

- А что бы было, если бы люди, как мы, научились жить во сне.

- Сомневаюсь, что это бы всем понравилось. Проблем и так хватает. Во сне люди должны отдыхать, а не переживать из-за новых проблем. Всегда, когда я вижу плохой сон, у меня портится настроение.

- Это-то, конечно, всё понятно, но тратить восемь часов на сон, мне кажется, что это слишком расточительно.

- Мне также часто такие мысли приходят в голову, особенно тогда, когда не хочется отрываться от интересного занятия. А давай-ка сосчитаем, сколько лет тратит человек на сон.

- И как мы это сосчитаем?

- Предположим, человек прожил 80 лет. 33% этого времени он тратил на сон, а это составляет примерно 26 лет.

- То есть, человек прожил 80 лет и проспал из них 26 лет?

- Представь себе. Если из 80 вычтешь эти 26 лет, то осознанно он жил всего 54 года.

- Что? Всего 54 года? Это же так мало! Что можно успеть за это время? Школа, работа, а когда жить?

- Странно ты как-то рассуждаешь. Разве сейчас ты не живёшь?

- В школе учиться неинтересно, если ещё и работа не будет нравиться, это же не жизнь совсем.

- Так постарайся сделать так, чтобы жизнь стала интересной. Сейчас можно посещать кружки, а в будущем выбрать для себя ту профессию, которая будет тебе нравиться. Кстати, ты очень много времени сидишь в своих гаджетах. Разве это можно назвать интересной жизнью?

- А мне нравится.

- Тебе, может быть, и нравится, а интересно живут те, кто создаёт для всех это самое «нравится». Ты лишь наблюдаешь за тем, как они живут. Они же делают всё, чтобы вас усадить за гаджеты, и заставить смотреть всякую ерунду, ещё и деньги за это получают. Но это чужая жизнь, не твоя. Ну, да ладно, мы сейчас не об этом.

- Мам, а можно как-то всё-таки уменьшить время сна?

- Я пробовала, не получается, но когда-то я читала про таких людей, которые, действительно, мало спали. Это были очень известные и знаменитые люди.

- Интересно и что же это за люди?

- Например, римский политик и полководец Гай Юлий Цезарь - основатель Римской империи, величайший государственный деятель, полководец и писатель. По воспоминаниям современников, Цезарь спал около 3 часов в сутки. При этом он не делал себе привилегий — во время военных походов он спал вместе со своими солдатами прямо на земле под открытым небом.

- Спал 3 часа? Так можно сосчитать, сколько лет он прожил не во сне. Можно как-то узнать, сколько лет в целом он прожил?

- Такую информацию можно найти в интернете. Итак, он прожил 55 лет.

- 3 часа – это чуть больше 10%, значит, он за всю жизнь проспал всего лишь около шести лет, а 49 лет жил и что-то делал. Здорово!

- Но сколько он сделал за эти 49 лет! Потому о нём помнят и вспоминают уже 2000 лет. Был ещё в истории один такой человек - гениальный художник и изобретатель Леонардо да Винчи, который спал по 15–20 минут в день каждые четыре часа. Получается всего около 2 часов в сутки. Остальные 22 часа Леонардо работал. Сегодня такая система сна называется «многофазный сон». Считается, что подобный режим позволяет увеличить время бодрствования до 20–22 часов в сутки.

- И кто-то пробовал такой сон?

- Не сомневаюсь в том, что таких было немало. Был также когда-то давно такой человек – Томас Эдисон, он придумал лампы накаливания. Благодаря ему в наших домах светят лампочки. Так вот он утверждал, что сон – это пустая трата времени и признак лени. Сам он спал всего 5 часов в сутки. Представляешь, раньше, когда жили ещё при свечах, люди спали по 10 часов. Кстати замечу, что культовое слово «алло» – это он придумал.

- Я буду называть Томаса Эдисона мистером «алло», – засмеялась Даша. – А кто ещё мало спал?

- Я знаю ещё про одного учёного-физика – Николу Тесла. Он был настолько увлечён своими экспериментами, что мог не спать сутками, с перерывами на сон, который длился всего 2-3 часа. У него не было времени даже на то, чтобы поесть. Правда, по воспоминаниям его современников, после таких изнуряющих дней он надолго погружался в сон, чтобы восстановить силы.

- И всё-таки, он потом отсыпался.

Мама усмехнулась:

- Это говорит только о том, что сон, всё-таки, необходим.

- А нам особенно. Во сне мы много чего узнаём из мира животных, а зверей так много, что одной жизни не хватит, чтобы познакомиться со всеми. Странно, но все, кого ты перечислила – мужчины, а разве не было среди известных людей женщин?

- Гораздо меньше, чем мужчин, конечно, но мне вспомнилась одна такая. Это так называемая «железная леди» – Маргарет Тэтчер. Весь мир и я, в том числе, восхищались ею.

- Кто это? Почему её называли «железной леди»? Она из какой-то сказки?

- Нет. Это реальная женщина. Она была много лет главой правительства Великобритании и была настоящим трудоголиком — спала по 4–5 часов в сутки, а иногда и всего полтора или два часа, была непреклонна, решительна и могла работать без усталости чуть ли не сутки напролёт. «Железная леди» - означает «волевая женщина». Так в шутивно-ироничной форме называли Тетчер именно за её качества.

- Если бы она, как мы, побывала во сне в нашем сказочном мире, ей бы захотелось спать все 8 или даже 10 часов.

- У неё была другая миссия. Сама Маргарет Тэтчер говорила: «Я никогда не спала больше, чем по четыре или пять часов. Так или иначе, моя жизнь — это моя работа. Некоторые люди работают, чтобы жить. Я живу, чтобы работать. Я часто сплю только полтора часа, предпочитая жертвовать временем сна, чтобы иметь приличную причёску».

- Ха, ха. Не спать ради причёски? Это, действительно, надо быть «железной леди». А есть такие же, но только «железные животные»?

- В одном животные проявляют свою железную волю, так это тогда, когда защищают тех, кого любят.

- С этим я согласна, это я знаю. Я видела, как защищают животные своих детёнышей. Помнишь, мам, мы подобрали маленького щенка? В это время у нашей собаки тоже были свои малыши. Мы же думали, что она примет чужого, а она его не просто отвергла, она его убила. Я на неё за это очень обижена. Я думала, она у нас добрая.

- Она добрая, преданная и верная, но она защищала свою территорию, а чужой, даже маленький кутёнок считался для её малышей угрозой. Вообще-то все звери ведут себя агрессивно по отношению к чужим в то время, когда у них свои малыши.

- Но ведь этот чужак – малыш сам был беззащитен.

- Не важно. Это природа и с этим ничего не поделаешь, - тяжело вздохнула я.

- Не хочется обо всём этом вспоминать. Давай сменим тему. Я вот думаю, как было бы здорово, если бы человек жил во сне, как наяву.

- Я слышала про такие случаи, но только не в мире животном, а в мире людей. Люди во сне путешествовали, общались и даже летали. Есть также такие люди, которые управляют своими снами и во сне осознают, что находятся во сне. Такие сны называются осознанными. Кто-то во сне получает подсказки на вопросы, которые волнуют их в жизни. Бывают сны вещие. Только их надо правильно интерпретировать, то есть расшифровывать.

- Если бы люди во сне могли жить осознанно, то многие годы жизни, проведённые во сне, не были бы бесполезны, – сделала вывод Даша.

- Нет, сон не бесполезен. Он жизненно необходим нашему организму. Отдохнув ночью, утром мы становимся бодрыми и готовыми совершать множество важных и полезных дел.

- Как хорошо, что мы можем жить в осознанном сновидении, и мне нравится именно то, что мы в них не люди, а звери.

- Мне кажется, что немногие бы согласились оказаться на нашем месте. Разве кому-то захочется быть, например, слоном или коровой.

- Или обезьяной.

- А ты бы согласилась быть обезьяной?

- А запросто. Скажи, а добрый-предобрый человек смог бы существовать в теле крокодила или леопарда?

- Хочешь проверить?

- Как-то страшновато.

- Думаю, нам даже не стоит это пробовать. Надо родиться крокодилком или леопардом, чтобы по-настоящему быть ими, а не казаться, лишь оказавшись в их шкуре или в теле. На образ жизни, характер и повадки, не в последнюю очередь, влияет и воспитание.

- А каким бы животным ты хотела родиться?

- Если уж выбирать, то лучше бы мне родиться коровой, но только в Индии.

- Странный выбор. А я, а я бы хотела родиться голубем или кошечкой.

- Мой выбор совсем не странный. В Индии корова считается священным животным.

- Что в ней священного? Корова, она и есть корова.

- В Индии считается, что корова создана Богом для человека, чтобы давать каждый день ему пищу в виде молока (самой корове и телятам столько молока не требуется), поэтому убивать коров и есть их мясо в этой стране запрещено. Она является символом принципа бескорыстного жертвования. Корове приписываются такие человеческие качества, как спокойствие, скромность, доброта, мудрость. Ты же любишь молоко?

- Молоко люблю. И мне их жалко, потому я не хочу кушать их мясо.

- А представляешь, что чувствуют коровы, когда их собираются убивать? В это время у коровы в крови вырабатываются гормоны страха, ужаса и агрессии, и человек с мясом всё это получает.

- Потому или поэтому я не хочу, чтобы убивали животных.

- Мне это тоже неприятно. Мы добрые, мы добрые..., - поспешила я отбросить негативные мысли из своей головы.

- Мы добрые, мы добрые, мы..., - повторяла за мной Даша.

Мы хорошо друг друга понимаем, и потому, наверное, всегда ладим.

- Кем же нам стать в очередном нашем сне? – спросила я Дашу.

- Не знаю, но мне хочется туда, где солнце, тепло, лето... , а может махнём на море? Во сне это будет дёшево и приятно.

- Хочешь сэкономить деньги на вкусняшки? – усмехнулась я.

- Нет, вкусняшки меня больше не интересуют. Я хочу копить деньги, – деловито произнесла Даша.

- Интересно, интересно и на что это ты решила копить? – удивилась я.

- Я хочу помогать больным людям и спасать животных, – с уверенностью взрослого человека, произнесла моя дочь.

- Мне нравится ход твоих мыслей. Ну, а кем же нам быть на море?

- Не на море, а в море, – поправила Даша. – Хочу быть, хочу быть... осьминогом. Я знаю, что они, в случае опасности, могут менять свой цвет, чтобы лучше спрятаться.

- Это очень интересное животное, но, думаю, нам будет скучно быть в их теле, – возразила я.

- Тогда, тогда... акулой, – предложила Даша следующего представителя морских глубин.

- Очень кровожадное существо. Нам трудно будет соответствовать этому животному. – Вновь возразила я.

- Интересно было бы быть золотыми рыбками, – последовало очередное предложение.

- Золотые рыбки не живут в солёной воде, мы ж с тобой собираемся на море.

- Вот бы в нашем сне попасть в сказку и стать золотой рыбкой, которая исполняет все желания. Ты какое бы желание загадала?

- Я бы хотела, чтобы ты была всегда счастливой.

- Спасибо, а я бы загадала, чтобы ты всегда была счастлива, – обняла меня Даша. – А давай станем дельфинами. Мне кажется, они очень добрые, весёлые и умные.

- Пожалуй, на дельфинов я соглашусь, – одобрила я. – Так, но что же мы знаем про дельфинов?

- Не очень много, но я знаю, что у дельфинов два полушария головного мозга и спят они по очереди. Когда одно полушарие отдыхает, второе бодрствует, чтобы всегда быть начеку в случае чего.

- Не так много, но уже хотя бы это поможет нам выжить в незнакомой для нас среде. Мы сможем контролировать происходящее вокруг нас.

Было уже поздно. Пора было ложиться спать. Мы обнялись, пожелали друг другу интересной и незабываемой встречи в море, укрылись одеялами, закрыли глаза и ...

Ооу! Я оказалась в воде, а вокруг меня разлетались в стороны тысячи пузырьков. Я попыталась взмахнуть рукой, чтобы как-то вывернуться, но меня развернуло вслед за моим движением, и чем больше я делала попыток выбраться из этой круговерти, тем меньше слушалось меня моё тело. Я крутилась то вправо, то влево и совсем обезумела от страха. В голове промелькнула мысль - это конец! От отчаяния хотелось кричать, но вместо крика из меня вырвался лишь пронзительный свист. В каком-то полуобморочном состоянии я почувствовала, что кто-то меня толкает – куда, зачем? Вдруг воздух будто вошёл в мои лёгкие. Голова медленно, но верно, начала проясняться. Однако, что происходит? Вода плескалась вокруг меня, кто-то снизу продолжал поддерживать моё тело. Я легко и свободно могла дышать. Как, оказывается, это хорошо - дышать! Какое это счастье! Я была благодарна тому, кто так упорно боролся за мою жизнь. Я благодарила Бога за то, что он прислал мне моего спасителя, и дала слово, что, когда вернусь к своей нормальной жизни, обязательно отблагодарю его. А пока просто дышала и ждала, когда силы вернуться ко мне, чтобы суметь самостоятельно добраться до берега. Оглянувшись по сторонам, я увидела, как вокруг меня кружится стая дельфинов. Ах, вот в чём дело! Я в море с дельфинами, как и договаривались с Дашей. Эта мысль несколько успокоила меня. Стало очевидным, что именно им - дельфинам я обязана своей жизнью. Я наслышана историй о спасении дельфинами людей. Мне хотелось вскрикнуть, чтобы выразить

им свою благодарность, но мои уста выдали лишь какой-то скрежет. Мне стало очень стыдно и обидно, что не удалось выразить им свою признательность и благодарность, но дельфины вдруг засуетились, начали издавать разные звуки от свиста до лая, одновременно выпрыгивая из воды и взлетая высоко над водой. Ага, подумала я, это они так радуются моему спасению. И тут осознала, что я всё-таки дельфин и у меня вместо рук и ног плавники. Те, кто меня поддерживал снизу, вдруг пропали, и моё тело с головой очутилось под водой, но я не захлебнулась. Мой нос автоматически закрылся. Мне же от этого совсем не стало хуже. Я плывала под водой, совершенно не ощущая напряжения от нехватки воздуха. Я выныривала и вновь ныряла, с каждым разом погружаясь в морскую бездну всё глубже и глубже. Дельфины резвились рядом. Страх совсем не было, наоборот, я чувствовала своё единство с этой стаей, будто была с ними всегда.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.