

القلب الذي

لا ينام!



www.shemdots.com

كانت أمل تحب اللعب والجري في الحديقة،
وكانت تقفز وتضحك وهي تطارد فراشة
صغيرة.

وفجأة، توقفت لتلتقط أنفاسها، ووضعت

يدها على صدرها.

دق... دق... دق...

شعرت أمل بشيء غريب، وقالت بدهشة:

"ماما! ماذا يحدث داخل صدري؟"



www.shremarts.com



اقتربت أمها منها وسألتها بابتسامة:

"ماذا شعرتِ يا أمل؟"

قالت أمل:

"قلبي يدق بسرعة! كأنه يجري معي!"

ضحكت أمها وقالت:

"أجسنتِ الملاحظة! لقد كان قلبك يعمل أسرع

لأنك كنتِ تركضين."



www.shremarts.com



نظرت أمل إلى صدرها في حيرة، ثم سألت:
"لكن لماذا يدق قلبي أصلاً؟"

أجابتها أمها:

"لأن القلب عضو مهم جدًا في جسمك، فهو
يضخ الدم إلى أنحاء جسمك."

فكرت أمل قليلاً وقالت:

"وهل يتوقف عندما أنام؟"



www.shremarts.com



القلب عضلة تعمل
دون توقف لتبقي
من في الجسم حياً.

ابتسمت أمها وقالت:

"لا يا أمل، القلب لا يتوقف عند ما ننام."

فتحت أمل عينيها بدّهشة وقالت:

"ماذا؟! يعني أنه يعمل وأنا نائمة أيضًا؟"

قالت أمها:

"نعم، فالجسم يحتاج إلى الدم طوال

الوقت."



www.shremarts.com



وضعت أمل يدها على صدرها مرة أخرى،
وحاولت أن تتخيل ما يوجد بداخله.
قالت أمها:

"القلب عضلة قوية، وحركته تساعد على دفع
الدم داخل الأوعية الدموية."
سألت أمل:

"وهل الدم يسافر فعلاً داخل جسمي؟"
قالت أمها:

"نعم، وفي رحلة طويلة جداً!"



www.shremarts.com



تخيلت أمل أن داخل جسمها شبكة ضخمة من الطرق
الصغيرة.

قالت أمها:

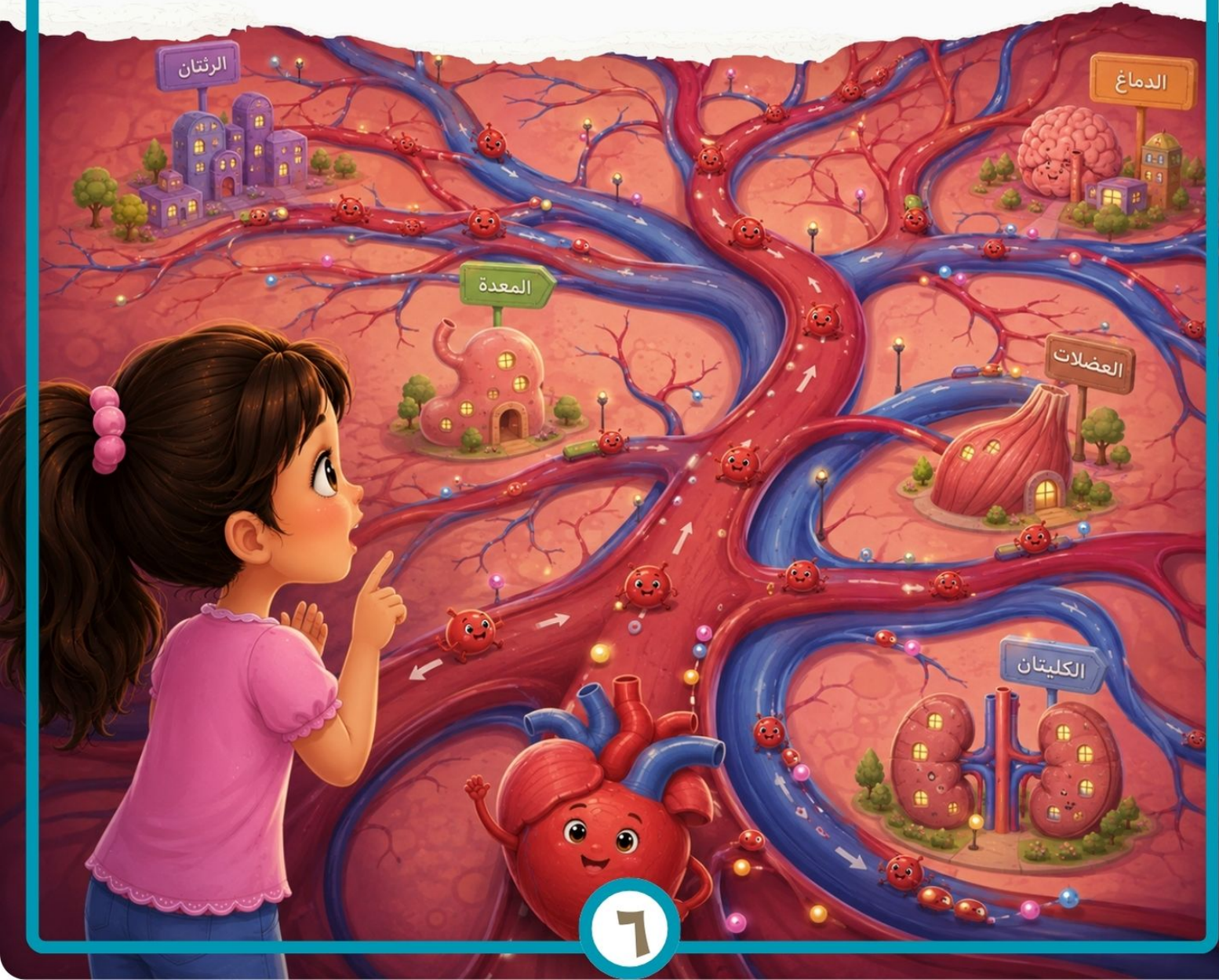
"هذه الطرق هي الأوعية الدموية، والدم يتحرك خلالها
ليصل إلى أجزاء جسمك المختلفة."



www.shremarts.com

قالت أمل بحماس:

"إذن قلبي مثل المضخة التي تساعد الدم على السفر!"



قالت أمها:

"بالضبط! لكن الدم لا يسافر بلا هدف."

تعجبت أمل وقالت:

"وماذا يحمل معه؟"

أجابتها أمها:

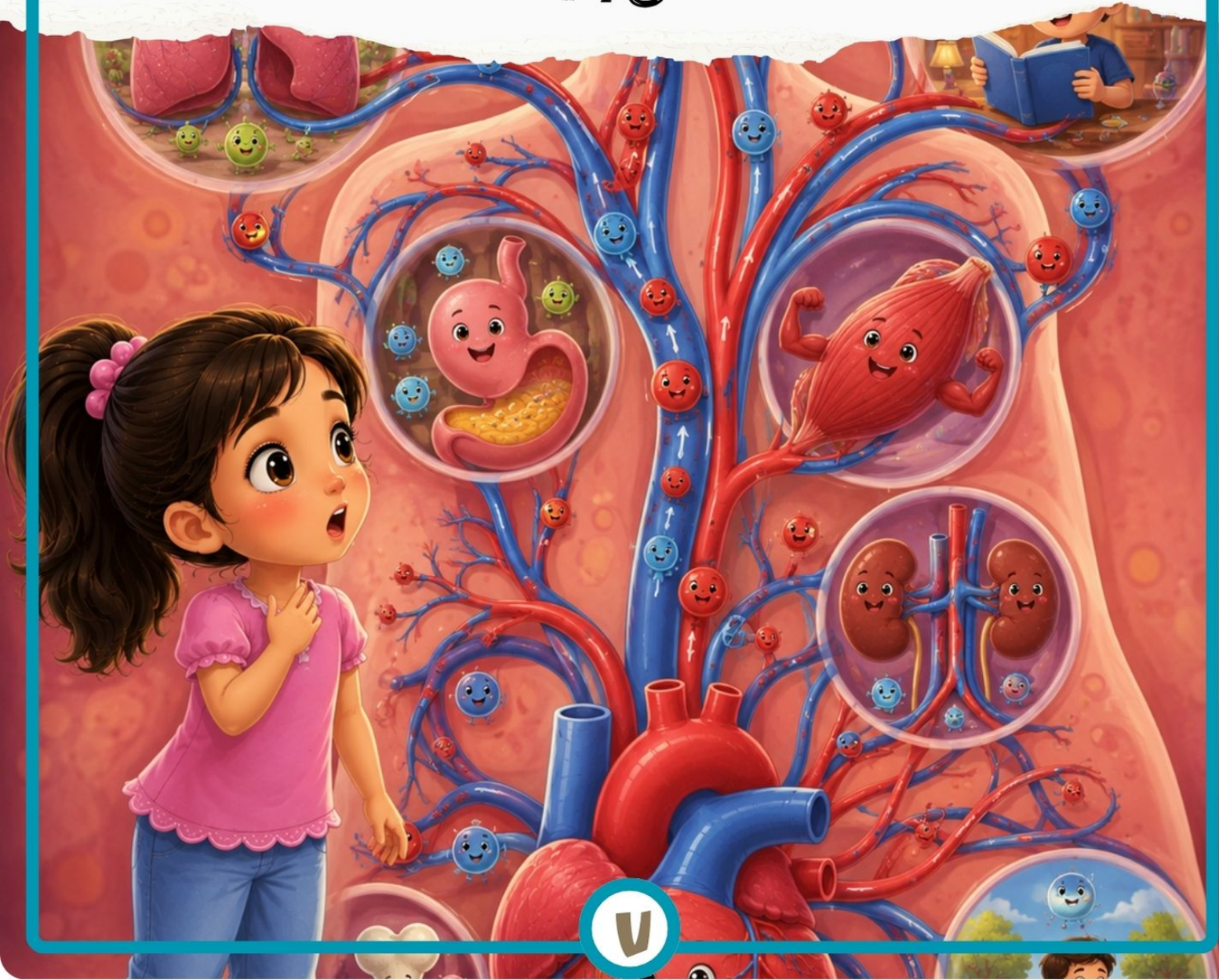
"يحمل الأكسجين الذي تحصلين عليه عندما

تتنفسين، ويوصله إلى خلايا جسمك التي

تحتاج إليه."



www.shremarts.com



قالت أمل:

"إذن رثائي والقلب يعملان معًا!"

أجابتها أمها:

"نعم، فالدم يذهب إلى الرئتين ليحصل
على الأكسجين، ثم يعود إلى القلب، ومنه
يذهب إلى أنحاء الجسم."

ابتسمت أمل وقالت:

"يا لها من رحلة!"



www.shremarts.com



تذكرت أمل ما حدث لها في الحقيقة، فسألت:
"لكن لماذا كان قلبي سريعًا جدًا عندما كنت أجري؟"
قالت أمها:

"لأن عضلاتك كانت تعمل أكثر، وكانت تحتاج إلى
مزيد من الأكسجين."

قالت أمل:

"وهل نستطيع أن نعرف الفرق بأنفسنا؟"

قالت أمها:

"بالتأكيد!"



www.shremarts.com



جلست أمل بهدوء، وقالت لها أمها:
"ضعي إصبعين برفق على رسغك، وجاولي أن
تشعري بالنبض."

ركزت أمل قليلًا، ثم ابتسمت فجأة.

قالت بسعادة:

"وجدته! أشعر بـدقات صغيرة!"

قالت أمها:

"هذا هو نبض قلبك الذي يمكنك الإحساس به."



www.shremarts.com



بعد ذلك وقفت أمل وقالت بحماس:

"والآن ماذا أفعل؟"

قالت أمها:

"تجركي قليلاً، ثم سنتحقق من نبضك مرة أخرى."
بدأت أمل تمشي بسرعة ثم تقفز في مكانها وهي
تضحك.



www.shremarts.com

قالت:

"هذه أسهل تجربة علمية في العالم!"



بعد أن انتهت أمل، جلست وأخذت نفسًا هادئًا،
ثم وضعت إصبعين على راسها مرة أخرى.
قالت بدّهشة:

"إنه أسرع من قبل!"

قالت أمها:

"صحيح، فعندما تتحركين، تحتاج عضلاتك إلى
مزيد من الأكسجين، لذلك يزداد عمل قلبك
لتلبية حاجة جسمك."



قالت أمل:

"والآن إذا جلست بهدوء، هل سيعود قلبي

إلى الهدوء؟"

قالت أمها:

"غالبًا نعم، فمعدل ضربات القلب يتغير حسب

ما يفعله الجسم."

جلست أمل بهدوء، وبدأت تشعر أن دقائق

قلبها أصبحت أهدأ.



ففي تلك الليلة، دخلت أمل سريرها وهي
تفكر في كل ما تعلمته.
وقبل أن تغمض عينيها، وضعت يدها على
صدرها.

دقا... دقا... دقا...

همسات:

"هل ستستمر في العمل يا قلبي وأنا نائمة؟"



www.shremarts.com



أغلقت أمل عينيها ونامت بهدوء.
وفي أثناء نومها، ظل قلبها ينبض.
لم تكن أمل بحاجة إلى أن تتذكر أن
تطلب منه أن يدق، فالقلب لديه
نظام طبيعي يساعد على تنظيم
ضرباتة.. وهذا من عظيم صنع الله
دق... دق... دق...



www.shremarts.com



ففي الصباح، استيقظت أمل وهي تفكر في سؤال
الأمس.

ركضت إلى أمها وقالت:

"لقد اكتشفت السر!"

سألتها أمها:

"وما السر؟"

قالت أمل بفخر:

"قلبي لا ينام معي! إنه يواصل العمل حتى وأنا نائمة!"



www.shremarts.com



قالت أمها:

"صحيح، وقلبك يعمل مع بقية أعضاء جسمك
طوال الوقت."

نظرت أمل إلى يديها وقدميها وقالت:

"إذن عندما أَلعب وأُجري وأضحك، يكون
قلبي مشغولاً أيضًا!"

قالت أمها:

"نعم، إنه يتكيف مع احتياجات جسمك."



www.shremarts.com



فكرت أمل قليلاً، ثم قالت:
"إذن يجب أن أعتني بقلبي!"
قالت أمها:

"بالتأكيد. الحركة والنشاط، والطعام
المتنوع، والنوم الجيد، كلها عادات تساعدنا
على الاهتمام بأجسامنا."
ابتسمت أمل وقالت:
"سأهتم بقلبي من اليوم!"



وضعت أمل يدها على صدرها مرة أخرى،
واستمتعت بسماع دقات قلبها.

دق... دق... دق...

قالت وهي تضحك:



www.shremarts.com

"شكرًا يا الله لأن قلبي يعمل طوال الوقت!"

ثم أمسكت كرتها وقالت:

"والآن... هل أنت مستعد يا قلبي لجولة

جديدة من اللعب؟"

