العباقرة والشخصيات الناجحة أقل نوماً

إعداد: رشا المالح - غرافيك : أحمد عباس

نشرت صحيفة الـ «ديلي ميل» البريطانية الأسبوع الماضي، غراف يبين إحصائية دراسة أجرتها المؤسسة الوطنية المختصة بالدراسات عن النوم، والتي تشير إلى أن عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان تتراوح بين سبع إلى تسع ساعات، باستثناء بعض العباقرة والشخصيات الناجحة على مستوى العالم، الذين تراوحت ساعات نومهم من ساعتين إلى أربع، وفيما يلي غراف الدراسة المذكورة:

السياسيون

سيلفيو برلسكوني 2 - 4 ساعات
رئيس وزراء إيطاليا ثلاث مرات

مارغريت تاتشر 4 ساعات
رئيسة وزراء بريطانيا سابقاً

باراك أوباما 6 ساعات
رئيس الولايات المتحدة منذ عام 2009

التسويق والعلاقات العامة

غاري فاينرشاك 6 - 7 ساعات
كاتب ومستثمر

راند فيشكين 7 - 8 ساعات
كاتب مدونة ومتحدث عام

لوري تاكر 6 - 7 ساعات
استشارية تسويق واستراتيجية

المال والأعمال

دونالد ترامب 3 - 4 ساعات
رئيس مجلس إدارة مؤسسة ترامب

هيلينا موريسي 5 - 6 ساعات
المديرة التنفيذية لشركة نيوتن لإدارة الاستثمار

أنطونيو هورتا أوسوريو 6 ساعات
المدير التنفيذ لمجموعة بنك لويدز

الإعلام

جاي لينو 5 ساعات
ممثل ونجم إعلامي

كارين بلاكيت 6 - 7 ساعات
الرئيسة التنفيذية لميديا.كوم

آريانا هافينغتون 7 - 8 ساعات
مؤسسة صحيفة إلكترونية

التكنولوجيا

بريت تايلور 6 ساعات
مشارك في ابتكار خريطة «غوغل»

بيل غيتس 7 ساعات
مشارك في تأسيس برنامج مايكروسوفت

جيف بيزوس 8 ساعات
مؤسس موقع أمازون الإلكتروني

الهندسة

نيكولا تيسي ساعتان
عراب الكهرباء الحديثة

توماس إديسون 4 - 5 ساعات
مخترع المصباح الكهربائي

ألكسندر غراهام بيل 4 - 6 ساعات
مخترع الهاتف

المصدر : صحيفة الـ «ديلي ميل» البريطانية