

## ﴿ آراء اديسون ﴾

هو توما الفاديسون الممدود الان من اعظم مخترعي الارض واكثرهم  
 نفعاً لابنائها وقد جرى له حديث تعرض فيه الى مسألة الصحة والاكل التي  
 كتبنا عنها في جزء سابق فكان بها كانه يؤكد آراءنا حتى كانا على اتفاق  
 في ذلك وحتى لقد ذكر مسألة التوفير ووجوبه في الطعام بسبب انتشار  
 الغلاء الحاضر فضلاً عما هو أهم من ذلك وهو الصحة ولقد كان في جملة  
 كلامه قوله ان الدنيا صارت مثقلة بالطعام والشراب وان ابناءها لا يمكن ان  
 يكونوا ملاء العقول في حين هم ملاء البطون لان الذي يأكل كثيراً ينام  
 كثيراً فيكون عمله قليلاً فضلاً عن انه يذني بنفسه الى الجهالة ان لم يكن  
 مديناً بها الى القبر

ثم ذكر نفسه فقال انه قليل الطعام قليل النوم ولكنه مع ذلك يشغل  
 خمسة ايام بلياليها ويعمل بها اعمالاً لم يكن يستطيعها من قبل وهو يعتقد ان  
 كل هذا قد جاءه مما فعل حتى انه قرر الاكثر من القلة فازدادت حالته  
 تحسناً وعقله كبراً وقد كان مما ذكره ان اكله لم يكن يتجاوز في اليوم اثني عشرة  
 اوقية وقد دام على ذلك مدة شهر ثم وزن نفسه فوجد كما كان اولاً اي  
 انه لم ينقص عن ١٨٥ بونداً (وهو ستة عشر اوقية) ولكنه زاد خفة وذاشاً  
 وادراكاً . ثم ضرب مثلاً لذلك احد الرجال المشهورين فقال عنه انه وصل  
 الى درجة كان الاطباء يتوقعون فيها موته حتى رأى ان يغير طريقته  
 في العيشة فبدأ بالتقليل من الطعام حتى حسنت صحته وعاش الى حد المئة

ثم ذكر اياه وجدته و ابا جده فوجدتهم جميعاً قد تخطوا المئة بلا سبب سوى  
الجزري على طريقة ذلك وعلى هذا فهو يعتقد ان انقاص ٤٠ بالمئة من  
المقدار المألوف الذي يأكله الفرد مما يعين على الحياة ويطيلها

وانا قد ذكرنا كثيراً من هذه المعاني في المقال السابق المشار اليه  
ولكن لا بأس من الاستعانة الان براء اديسن العظيم لرعاية عقله من  
جهة ولكونه جرب من جهة ثم هو مع ذلك قد استعان بمشاهدات  
ومعلومات كثيرة جعلته على سداد فيما يرتأي ومن ذلك استشهاده بالجيش  
الالمانى فانه قال ان العساكر الذين يمشون كثيراً ويقومون بالاعمال الشاقة  
كان مقدار الطعام الذي يقدم لهم اقل ممن يقدم لضباطهم ولذلك كانوا  
اصبر من غيرهم على المشي وفرط التعب . ولعل هذا القول صحيح لاننا علمنا  
عن عساكر اليابان ان اكلهم كان قليلاً جداً ولذلك كان نصرهم كبيراً بخلاف  
الروس فان المشهور عنهم انهم يأكلون كثيراً وبذلك تضعف قواهم وتضعف  
مداركهم بالاكثر وقد شهدنا السودانيين ايضاً حين حروبهم معنا انهم كانوا  
يسفون قليلاً من الادره في كل اليوم فيعيشون اقوياء ويجتازون المسافات  
الطويلة مشياً بلا عناء كثير ولا يبعد ان تكون كثرة صبرهم المشهور على  
القتال مسببة عن عدم التخم

الا انا قد وفينا الطعام حقه فلا حاجة للاكثر من ذكره ولكننا نذكر  
رأي اديسون في النوم فهو يذكر ان كثرة النوم من جملة العادات المضرة  
وليست من جملة ما تقتضيه طبيعة الصحة وهو يرى ان السر في النوم هو  
النوم نفسه لا مدته ويرى ان الرجل الذي ينام خمس ساعات فقط في كل

اليوم يبدو او فر نشاطاً واكثر عملاً من الذي ينام تسع ساعات متقبلاً على سريره بلا فائدة

ثم قال اننا قد اصبحتنا ارقاء للنوم ومعتادين بمدته واوانه اعتقاداً في غير محله لاننا لانام على الاغلب الا في الليل مع انه لا فرق بين الليل والنهار في هذا الشأن وانما هي عادة قد الفناها من الوف سنين حتى صرنا كالدجاج مع ان تلك تنام عن طبع واضطرار ونحن ننام عن عادة ليس الا . ثم قال ان كثيرين من الناس يذكرون لك انهم قد افرطوا في العمل وتعبوا كثيراً ولذلك صار يحسن بهم ان يسيحوا ويتريضوا ليستأنفوا نشاطهم وانبساطهم مع انهم في الحقيقة قد اكلوا كثيراً ولم يعملوا الا نصف ما يجب . ثم ضرب مثلاً لفائدة النوم القليل غلادستون وبسمارك وسفريل الكماوي الشهير الذي دام يشتغل الى سن المئة فانهم مع امثالهم قد عمروا كثيراً وكانت اعمالهم تامة لا شيء الا لانهم كانوا يقللون من النوم لانهم كانوا يقللون من الطعام وذكر غير هؤلاء فقال انهم كانوا يشتغلون كثيراً ثم يرون من حق الراحة ان يتناولوا شيئاً من الخمر حين راحتهم واما هو فيقول انه يرى عكس ذلك اذ يجد الراحة الحقيقية هي استئناف العمل في الليل اي انه يكون . شتغلاً في حين يكونون على الشراب

ثم اشار الى حاله فقال اني الان رجل على قرب من الستين ولكنني على غاية العافية والنشاط لاني استيقظ الساعة الخامسة صباحاً فامشي في الحديقة واقرأ الجرائد ثم اتناول مع اعواني شيئاً من الطعام ونشتغل حتى الساعة السادسة بعد الظهر ثم بعد ذلك آكل ولكن لا البث على الطعام اكثر من خمس دقائق وبعدها اشتغل في تهيئة اعمالني الى اليوم التالي لحد

الساعة الثانية عشرة ثم انام نوماً صحيحاً وهكذا كل يوم بل هكذا يجب ان يكون رجال الاعمال

ثم قص حالة من هذه الاحوال لتأييد كلامه فقال انه كان له صديق من اصحاب الملايين مصاب بالارق فجاء اليه وشكا علة فقال له انني اداويك فتعال الى معلمي فجاء فامرته بالعمل في شيء هناك فاخذ يعمل بجهد مدة طويلة حتى اذا كان اليوم الثاني جاء الى اديسون بعض اعوانه فقالوا له ان فلاناً نائم فقال اتركوه فتركوه حتى استيقظوا ولكنه لم يكن قد نام الا ساعتين ونصف ساعة فقط فلما علم بذلك قال ان هذه المدة القصيرة تسوي عندي التي جنيتها وانها بالحقيقة تسوي لان النوم كان حقيقياً صادقاً . ولقد عرض له ذكر الحذر فلم يستحسنها معينة على العمل لانها تشتت الفكر ولكنه يستحسن التدخين كثيراً ويعتده معيناً كبيراً الا انه يشترط الاعتدال لذلك كما يشترط ان يحرق التبغ نفسه بالانبوب (الشبق او الغليون) لا بالسيكارات اذ هو يعتقد بضررها من جهة الورق الملفوف به التبغ لانه يحتوي على الاكرولين وهو سام للغاية حتى انه يعتقد ان جنون المدخنين من الاولاد يكون بسببه

هذا محصل ما يقوله اديسون من جهة النوم والتدخين وهو لا يخلو من صواب ولعله لا يخلو من مبالغة ولكن اشارته الى النوم قد تكون صحيحة