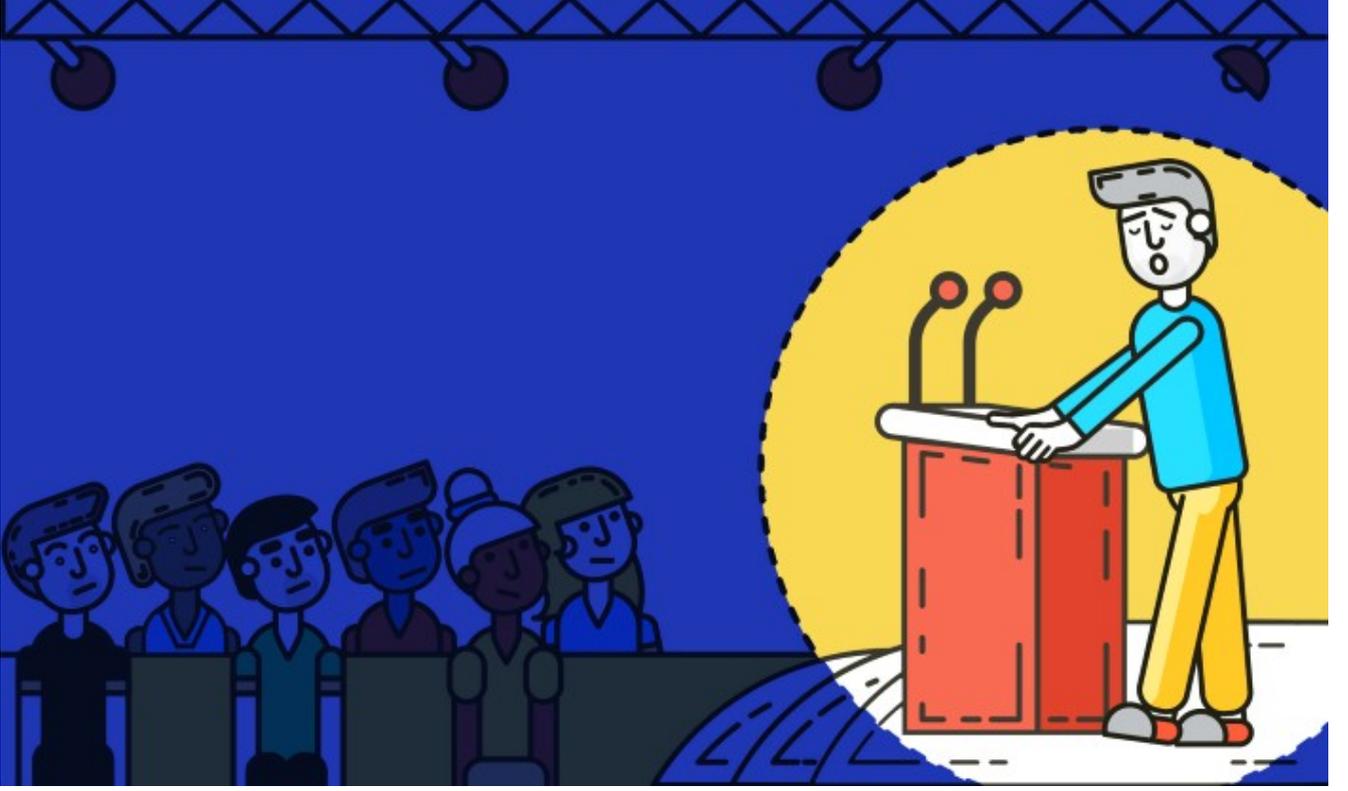


ما هي الكاريزما Charisma



كثيراً ما نسمع عن كلمة “كاريزما” وأن فلان يمتلك كاريزما تجعله محبوباً ومؤثراً على من حوله. لكن هل ندرك فعلاً ما تعنيه الكاريزما أو الشخصية الكاريزمية؟ وما هي المهارات والصفات التي تجعل منك شخصاً ذو كاريزما؟ لغوياً، كاريزما Charisma هي كلمة يونانية الأصل تعني الهدية أو التفضيل الإلهي، وترتبط بالجادبية والحضور والسحر والتأثير على الآخرين.

لذلك، يمكننا تعريف الكاريزما بأنها القدرة على جذب وسحر من حولك والتأثير عليهم. عادةً ما يكون من السهل تحديد ما إن كان الشخص كاريزمياً أم لا. مع ذلك، غالباً ما يكون من الصعب تحديد المهارات والصفات التي يمتلكها هؤلاء الأشخاص ويفتقر إليها الآخرون.

ولجعل الأمور أكثر تعقيداً، هناك أنواع مختلفة من الأشخاص الكاريزميين. قد يكون البعض أكثر هدوءاً، وربما يعتمدون على سحرهم الشخصي أكثر من كلماتهم ذات التأثير على الآخرين. البعض الآخر اجتماعيون أكثر ومتواصلون، ولديهم قدرات لاجتياح الآخرين بحماس وقوة.

في نهاية المطاف، الكاريزما هي نتيجة للتواصل الممتاز ومهارات التعامل مع الآخرين. لذلك من الممكن تطوير وتحسين الكاريزما الخاصة بك.

كيف تُصبح شخصية كاريزمية؟



الشخصية الكاريزمية لا تعني الكمال!

هناك اعتقاد خاطئ شائع بأن الأشخاص ذوي الشخصية الكاريزمية العالية مثاليون. وأن جاذبيتهم تأتي من مهاراتهم عالية المستوى، أعلى من متوسط الدخل أو المظهر الجيد. ولكن هذا ليس هو الحال على الإطلاق!

فالشخصية الكاريزمية تتعرض للضعف في بعض جوانبها، والاعتراف بالضعف يجعلها شخصية محبوبة وأكثر صدقاً. لذلك، ليس من العيب أن تُظهر عيوبك. فالحاجة إلى إثبات المثالية على الدوام أمر مرهق ومتعب، والكاريزما الحقيقية تأتي من الأصالة والضعف والصدق.

الناس الكاريزميون هم حواريون عظماء!

الناس الكاريزميون يعرفون كيف يستمعون للآخرين بشكل جيد. بحيث يُحافظون على نسبة الاستماع إلى نسبة التحدث بمعدل 2:1. وأسهل طريقة للتحدث أقل والاستماع أكثر هي: طرح الكثير من الأسئلة التوضيحية.

بدلاً من البقاء سطحيًا في الحديث، تعمق أكثر من خلال طرح أسئلة وطلب أمثلة. بذلك لن تفهم المزيد عن الموضوع فحسب، بل ستزيد بذلك من تواصلك، وتذكر: عندما تتحدث أكثر، تتعلم أقل.

ما هي الصفات التي تجعل منك شخصاً كاريزمياً؟

في جامعة تورونتو الكندية، قام مجموعة من الخبراء بإجراء دراسة شارك فيها 1000 مشارك، حيث طُلب من المشاركين تقييم أنفسهم على سلسلة من الصفات التي تمنحهم كاريزما قوية بناءً على عاملين هما:

التأثير، والقدرة على القيادة وإثبات الحضور.

الدراسة التي نُشرت في صحيفة إنديبننت البريطانية خُصت إلى أن هناك 6 متطلبات رئيسية على الشخص أن يتمتع بها حتى يُقال أنه صاحب كاريزما مميّزة. هذه المتطلبات هي:

1. قوة الحضور حتى داخل المنزل
2. القدرة على التأثير في الآخرين
3. امتلاك الروح القيادية
4. القدرة على نشر الشعور بالراحة في أي محادثة
5. إمكانية التعامل مع أي شخص مهما اختلف مستواه
6. صاحب ابتسامة مميزة في وجه الآخرين

الآن، لتعرف ما إن كنت تتمتع بشخصية كاريزمية، يمكنك أن تبحث في الصفات التي تتوافر فيك من الستة أعلاه، وقسمة المجموع على العدد 6. فإن حصلت على أعلى من 3.7، فلديك صفات الشخصية الكاريزمية أكثر من الشخص العادي. وإن كان الرقم أقل من ذلك، فيمكنك العمل على تنمية شخصيتك لتُصبح أكثر كاريزما. وكما يُقال، فالكاريزما ليست جينات مكتسبة، إنما يُمكنك العمل عليها وتنميتها.

المصادر

2 □ 1

ملكة جمال العالم لهذا العام بدون مكياج



من المعايير الأساسية في أي مسابقة ملكة جمال حول العالم "الجمال الطبيعي"، وتحاول الكثير من الفنانات مجارة هذا المعيار من خلال إثبات مدى جاذبيتهم عبر الظهور بصور بدون مكياج. أما ملكة جمال العالم لهذا العام التي فتنّت المعجبين بجمالها أثارت صدمة كبيرة بعد الكشف عن هذه الصورة وتظهر ملكة جمال العالم الهندية مانوشي تشيلار التي تبلغ 20 عاماً بشكل مختلف كلياً عما ظهرت عليه في المسابقة وبعد تتويجها، حيث بدت في الصورة القديمة مرتدية نظارات طبية وبلا أي مستحضرات تجميل على وجهها.

وأخذت هذه الصورة من فيديو قديم لها يعود لعام 2015، ونُشر عبر حساب "نايشن جيرلز" عبر فيس بوك، وتظهر خلال الفيديو وكأنها تبدو مرهقة وهي تتكلم عن التجربة الصعبة التي مرت بها

واستعداداتها من أجل النجاح باختبار الدخول لاختصاص الطب بجامعة في الهند، حيث وصفت بإسهاب معاناتها قائلة في الفيديو: "إنها كانت المرة الأولى في حياتي التي أدرس خلالها 12 ساعة متواصلة".

يُذكر أن الهندية مانوشي تدرس الطب، وتنوي بعد التخرج فتح مستشفى خيري غير هادف للربح في المناطق الريفية لتحسين صحة سكانها. وقد فازت السبت الماضي بلقب ملكة جمال العالم لعام 2017، بعد منافسة قوية بين أكثر من 100 متسابقة من حول العالم.



سرطان الثدي



يُعرف سرطان الثدي على أنه أحد أنواع الأمراض السرطانية التي تظهر عادةً على أنسجة الثدي وهو يعتبر من أكثر الحالات المرضية التي تخيف السيدات، لأنهن معرضات للإصابة به بشكل أكبر من الرجال، وما يشار إليه أن سرطان الثدي ينقسم إلى نوعين وهما سرطان خبيث وسرطان حميد، فنسبة الحميد منه هي تسعون بالمئة، أما الخبيث فتعادل نسبته خمسة عشر بالمئة، والجدير ذكره أن بعض الدراسات تشير إلى أن واحدة من ثماني نساء حول العالم قد تصاب به في مرحلة ما في حياتها.

أعراض سرطان الثدي:

١/ وجود كتلة في منطقة الثدي، والتي تختلف عادةً عن النسيج الطبيعي له.

٢/ حدوث انتفاخ داخل العقدة الليمفاوية المتواجدة في منطقة الإبط.

٣/ حدوث تغيرات في حجم الثدي سواء إن أصبح كبيراً أم صغيراً، وينبغي التنويه أن التغير يكون في جهة واحدة فقط من الثدي.

٤/ حدوث تغير في ملمس جلد الثدي، حيث يصبح منقراً أو مجعداً.

٥/ ظهور بقع حمراء أو طفح جلدي على حلمة الثدي أو في المنطقة المحيطة بها.

٦/ خروج مادة سائلة من الحلمة.

٧/ الشعور بأوجاع متواصلة تحت الأبط، أو حول الثدي، أو حول الترقوة.

٨/ فقدان الوزن دون وجود أسباب واضحة لذلك.

٩/ ارتفاع حرارة الجسم، واليرقان.

أسباب الإصابة بسرطان الثدي:

١/ الجنس، إذ إن السيدات معرضات للإصابة به بشكل أكبر من الرجال.

٢/ التقدم في السن، أو قلة الرضاعة الطبيعية، أو قلة الإنجاب.

٣/ زيادة في معدل إفراز الجسم للهرمونات.

٤/ تناول الأطعمة والأغذية غير الصحية.

٥/ العوامل الوراثية.

٦/ زيادة الوزن أو السمنة المفرطة.

٧/ موانع الحمل، وتحديدًا التي يتم تعاطيها بوساطة الفم.

٨/ التدخين.

GOLDEN GLOBS 2017



Felicity Jones In Gucci



Elsa Pataky In Zuhair Murad



Giuliana Rancic In Rani Zakhe



Kristen Wiig In Reem Acra



Natalie Portman In Prada



Jessica Biel In Elie Saab



Angela Bassett In Christian Siriano



Keri Russell In J. Mendel



Isabelle Huppert In Armani Privé



Brie Larson In Rodarte



Caitriona Balfe In Delpozo



Gillian Anderson In Jenny Packham



Emma Stone In Valentino

تغطية | GOLDEN GLOBS 2017

التغطية , الصور , GOLDEN GLOBS 2017 , فاشن الاقلاع