

چرا کنجکاوی اتفاق خوبی است؟ + فواید

کنجکاوی یکی از احساساتی است که اکثر ما هنوز بعد از گذشت چندین سال، این احساس را داریم. اما شاید تا به حال چیزی در مورد اتفاقات مثبت کنجکاوی نشنیده باشید.

به گزارش سایت خبری پُرسون، این یک واقعیت ناشناخته است که برخی از باهوش ترین و مبتکرترین چهره های گذشته همگی یک ویژگی مشترک داشتند و به شدت کنجکاو بودند. توماس ادیسون، آلبرت انیشتین و لئوناردو داوینچی همه افراد کنجکاوی بودند که میل به دانستن بیشتر باعث شد به دانش بیشتری دست یابند.

بسیاری از بهترین نوآوری ها و نتایج حاصل کنجکاوی هستند. کنجکاوی طبیعی است و دنبال کردن آن می تواند اکتشافات هیجان انگیز و بینش های جذابی را برای شما به ارمغان بیاورد، ناگفته نماند که کنجکاوی با مزایای دیگری همراه است که در این بخش به آن می پردازیم.

افزایش دانش

یک ذهن کنجکاو شما را به جستجوی پاسخ سوق می دهد. علاقه واقعی به کشف حقایق به این معنی است که از چگونگی بروز چیزها راضی نمی شوید و برای کشف حقیقت نگاه عمیق تری دارید به همین دلیل دانش بیشتری را برای پاسخگویی به سؤالات کسب می کنید.

ذهن فعال

وقتی کنجکاوی به دنبال پاسخ و پرسیدن سوال خواهید بود. افراد کنجکاو همیشه به چیزهایی فکر می کنند و ذهنشان همیشه فعال است و از آنجایی که ذهن یک عضله است و می تواند با ورزش مداوم قوی تر شود ، کنجکاوی یکی از راه های تضمینی است که دائماً از ذهن خود استفاده کنید و آن را فعال و قوی نگه دارید.

افزایش بهره وری

هرچه جزئیات را بهتر درک کنید، اطلاعات بیشتری در مورد وضعیت خواهید داشت برای مدیریت موفقیت آمیز به شیوه ای سازنده مجهزتر خواهید بود. طبق مطالعات، کنجکاوی باعث افزایش دوپامین در مغز می شود که به تمرکز، بهره وری و انگیزه کمک می کند.

رشد شخصی

کنجکاوی باعث می شود شنونده بهتری باشید. وقتی واقعاً به دیگران علاقه دارید، انگیزه گوش دادن و توجه به آنچه گفته می شود بیشتر خواهد شد و شما قادر خواهید بود با ذهنی باز وارد گفتگو شوید و بدانید که همیشه چیزی برای یادگیری دارید و می توانید از هر تعاملی بهره مند شوید.

چشم انداز مثبت

تحقیقات نشان داده افرادی که ذهن کنجکاو دارند آرام تر و دارای سطوح پایین تری از اضطراب هستند. آنها همچنین تمایل دارند که از زندگی رضایت بیشتری داشته باشند، اینکه آیا کنجکاوی باعث ایجاد این احساسات مثبت می شود یا افرادی که به طور طبیعی کنجکاو هستند تمایل به شادتر بودن

دارند مشخص نیست اما در هر صورت واضح است که یک ارتباط قوی بین این دو وجود دارد.

تقویت هوش و یادگیری

کنجکاوی نیروی محرکه بسیاری از دستاوردها و پیشرفت های فکری است. نشان داده شده افرادی که در یک موضوع کنجکاو هستند تمایل دارند آن موضوع را سریعتر یاد بگیرند، همچنین نشان داده شده که چگونه کنجکاوی به مغز برای یادگیری کمک می کند و به نظر می رسد زمانی که ما در حالت کنجکاوی هستیم، اطلاعات بهتر در ذهن می ماند.

افزایش فرصت ها

کنجکاوی می تواند به شما کمک کند تا جهت های مختلفی را فراتر از کسب و کار زندگی عادی و روزمره ببینید، یک ذهن کنجکاو به دنبال فرصت های جدید می گردد و چشم انداز شروع یا ایده کشف چیزهای جدید را در آغوش می گیرد. همانطور که می دانید، کنجکاوی می تواند چیز خوبی باشد پس اگر ذهن کنجکاوی دارید به جای غفلت آن را بپذیرید و ببینید شما را به کجا می برد.

حل مشکلات

وقتی کنجکاویم مدبرتر هستیم، سوالات بیشتری می پرسیم از قبیل اینکه برای بهتر شدن چه کاری انجام دهیم؟ برای حل این مشکل از چه راه های مختلفی می توانم استفاده کنم؟ در نتیجه طبیعتا ایده های جالب و مبتکرانه ای به ذهن می رسد.

غلبه بر ترس ها

افراد کنجکاو از احساس ناراحتی و مواجهه با ناشناخته ها نمی ترسند و اقدام می کنند. آنها برای اینکه در مورد چیزی که به آن علاقه دارند بیاموزند، بیشتر خطر می کنند.

توسعه همدلی

به جای قضاوت دیگران، می توانیم سؤالاتی بپرسیم و بفهمیم که از کجا ناشی می شود با کنجکاوی، بیشتر در معرض افکار و فرهنگ های مختلف قرار می گیریم و در نتیجه، قدردانی ما از زندگی افزایش می یابد.

فروتنی

افراد فروتن می دانند که همه پاسخ ها را نمی دانند و مدام در حال یادگیری هستند. یکی از خوشایندترین تجربیات زندگی این است که با افرادی که متواضع هستند گفتگو کنید. آنها سعی نمی کنند به شما ثابت کنند که اشتباه می کنید در عوض، از یک نقطه نظر جدا می آیند که به شما در درک دیدگاه های مختلف کمک می کند.

افزایش طول عمر

اشتیاق به کاوش و جستجوی تازگی به ما کمک می کند تا هوشیار بمانیم و در مورد محیط در حال تغییر دانش به دست آوریم، به همین دلیل است که مغز ما برای ترشح دوپامین و سایر مواد شیمیایی که باعث ایجاد حس خوب در هنگام مواجهه با چیزهای جدید می شویم، تکامل یافته است.

بالا بردن میزان موفقیت

مطالعات نشان می دهد که کنجکاوی منجر به لذت و مشارکت بیشتر در مدرسه و پیشرفت تحصیلی بالاتر و همچنین یادگیری، مشارکت و عملکرد بهتر در محل کار می شود. زمانی که نسبت به کاری که انجام می دهیم کنجکاو تر و علاقه مندتر باشیم، راحت تر می توانیم درگیر شویم، تلاش کنیم و کار خوب انجام دهیم.

افزایش همکاری

حس کنجاوی به شما این امکان را می دهد که موقعیت را از دیدگاه شخص دیگری در نظر بگیرید و به طور جمعی الهام بخش نوآوری باشید. تمریناتی که اغلب در کلاس ها آموزش داده می شود، شرکت کنندگان را ملزم می کند تا بر پاسخ های دوست و همکلاسی خود تمرکز کنند.

تقویت قدردانی

وقتی با ذهنی کنجاو محیط پیرامون را مشاهده می کنید، اغلب زیبایی را می یابید. یک لحظه توقف و نگاه کردن یا در نظر گرفتن چیزهای به ظاهر معمولی به شما کمک می کند تا آنها را در سطحی عمیق تر و با قدردانی بیشتر جذب کنید.