

Rusten om informatie te vergaren



Titel: Slaap je slim! – Hoe win je tijd zonder iets te missen

Auteur: Guus Pijpers

Uitgeverij: Nieuw Amsterdam Uitgevers, 2009

Pagina's: 272

ISBN: 978 90 46805503

Azurprijs: 18,99 euro

Guus Pijpers, directeur van Acuerdis en tevens als associate professor in Information Behavior verbonden aan de TiasNimbas Business School in Tilburg, schetst in zijn boek *Slaap je slim!* uitvoerig de manier waarop onze maatschappij en werkomgeving geëvolueerd zijn naar een informatiesamenleving: nooit eerder kwam er zoveel en zo snel informatie op ons af.

Wie goed met informatieverwerking kan omgaan, haalt meer waarde uit zijn leven, vindt de auteur. Slimmer worden betekent volgens hem zich bewuster worden van welke informatie men kiest uit het overaanbod, hoe men dat doet en hoe men die informatie in het geheugen moet opslaan. Slimmer worden betekent ook keuzes maken: wat wil je en wat moet je weten.

We moeten vaardig met informatie kunnen omgaan, zowel in privé- als in werksituaties. We moeten manieren vinden om fysieke, digitale en mentale informatie toegankelijk te maken en te houden. Al die informatiebronnen beïnvloeden elkaar dan nog eens.

We verzamelen, ordenen en verspreiden

een heleboel informatie met als doel grip te krijgen op onze omgeving en tijd. Maar vaak gebeurt het tegenovergestelde: doordat onze aandacht naar zoveel zaken tegelijk uitgaat, krijgen we helemaal geen grip op de situatie. De auteur gaat uitgebreid in op hoe onze hersenen informatie verwerken en hoe ons geheugen werkt. Hij stipt daarbij aan dat de werking van het brein vele malen complexer is dan de werking van een computer. Informatie wordt niet op een plaats opgeslagen en bepaalde functies kunnen door andere delen van de hersenen worden overgenomen. Waar de informatie precies wordt opgeslagen, is niet van belang, zolang de toegang maar is geregeld. In die zin is het menselijk brein te vergelijken met Google: we zoeken en vinden daar informatie, maar waar die is opgeslagen, speelt geen rol. Internet speelt volgens de auteur dan ook in op de manier waarop de mens denkt: we zijn al eeuwenlang gewoon om in verbanden te denken, in links, dus.

Wat tevens een belangrijke rol speelt in ons informatiegedrag, is serendipiteit. Dat is de vaardigheid om, met behulp van toeval en intelligentie, een niet-gezochte vondst te doen. Of anders gezegd: men zoekt iets, maar vindt iets totaal anders, dat men dan ook goed weet te gebruiken. Zoekmachines leveren veel toevallige informatie op. Die kom je ook tegen in de bibliotheek, bij ontmoetingen, enz. Maar ook die toevalligheden kan men regisseren.

Dat vergeet wel een grondige analyse van het eigen informatiegedrag.

Informatiestress ontstaat wanneer we onder constante druk staan om informatie te blijven ontvangen, verwerken en verspreiden en niet de mogelijkheid hebben om rust in te bouwen tussen twee stressvolle situaties. De symptomen van informatiestress zijn duidelijk: de aandacht verslapt en versnipperd, we krijgen niets meer af, we begrijpen de informatie niet meer goed, verliezen ons geduld,

enz. Stress vermindert tevens de werking van het geheugen. Stress was vroeger een overlevingsmechanisme: het maakte ons lichaam klaar voor de strijd of vlucht. Als het gevaar was geweken, kon het lichaam weer tot rust komen. Maar daar rijpt het schoentje: tegenwoordig blijven veel mensen in een stresstoestand en geven hun lichaam niet de kans om te herstellen.

De auteur besteedt naar aanleiding daarvan ook aandacht aan een gezonde levenshouding, zowel in voeding – dat een invloed heeft op de werking van het brein, concentratie, informatieverwerking e.d. – en in het toestaan van rustperiodes. Vandaar overigens de titel van het boek: rust en slaap zijn onontbeerlijk voor een efficiënte informatieverwerking. Het gezegde “Slaap er eens een nachtje over”, is meer dan een dooddoener. Slapen heeft immers een herstellend effect en biedt de hersenen de mogelijkheid om de informatie die men de dag voordien heeft opgedaan, verder te verwerken. Voldoende slapen zorgt ervoor dat we nieuwe informatie beter kunnen onthouden. Slapen is dus veel beter dan eindeloos herhalen.

Analoog daarmee is het gegeven dat hard werken pas echt efficiënt is als dat gepaard gaat met geregelde pauzes. De informatieproductiviteit neemt toe als men slim pauzeert. Dat betekent niet alleen dat men (mentale) rustperiodes inbouwt, maar ook dat men informatie langzamer opneemt: langzamer lezen, snelheid uit gesprekken halen, zodat het brein de tijd krijgt om de info te verwerken.

Hoewel de auteur soms te veel en te ver uitweidt en hier en daar al eens een gratuite bewering doet, biedt zijn boek bijzonder boeiende inzichten en bruikbare adviezen om verstandiger en gezonder met informatie om te gaan. En aangezien steeds meer mensen als kenniswerker aan de slag zijn, is dat geen overbodige luxe. **HR**