

# Blijf nieuwsgierig



De mens is van nature heel nieuwsgierig. Iedere dag komt er heel veel interessante informatie op hem af. Om die goed te kunnen selecteren, beter te kunnen onthouden, maar tegelijkertijd nieuws-gierig te blijven wordt een aantal praktische maatregelen besproken.

**O**nze grenzeloze nieuwsgierigheid is aangeboren. Nieuwsgierigheid is van alle tijden, van alle mensen en van alle leeftijden. Bij dieren, maar vroeger ook bij de mens was nieuwsgierigheid een overlevingsmechanisme bij de zoektocht naar voedsel. Nu is nieuwsgierigheid vooral een zoektocht naar nog meer informatie.

Iedereen die zich op een bepaald gebied deskundig noemt, heeft de sterke drang om alles daarover te weten. Het geeft vaak een goed gevoel ergens veel over te weten. Nieuwsgierigheid houdt nooit op. Het internet en de ruime beschikbaarheid van allerlei soorten informatie voeden de nieuwsgierigheid continu. Ook de technologie helpt ons in onze drang om alles te willen weten.

### ONZE HERSENEN

Maar wat moeten we dan precies weten? Wat moeten we onthouden, wat kunnen we vergeten? Iedereen doet dat op zijn eigen manier. Vanaf onze geboorte creëren we allemaal onze eigen wereld. Daar hoort informatie bij over alles wat we meemaken. Een groot deel slaan we, bewust en onbewust, in onze hersenen op. En vervolgens doen we er niets meer mee.

Onze hersenen zijn niet alleen gemaakt om herinneringen langere tijd vast te houden. Ze hebben zich in de loop der eeuwen ook ontwikkeld om nieuwe, afwijkende zaken extra aandacht te geven. Alles wat in ons langetermijn-

geheugen wordt vastgelegd, heeft één belangrijk ding gemeen: het heeft ons verrast. Juist dit element maakt ons mensen uniek. We gebruiken onze kennis en gaven om onze aangeboren nieuwsgierigheid te bevredigen. Voor de overleving van de soort, maar ook voor onze intellectuele ontwikkeling. Alleen de mens is immers in staat zichzelf intelligente vragen te stellen én ze ook te beantwoorden.

Nieuwsgierigheid kan ook verlamdend werken. Wie kent niet dat gevoel dat je uren hebt zitten surfen en niets wijzer bent geworden. Of een lijvig rapport hebt doorgenomen en nog steeds de essentie mist. Met een aantal tips kun je de verslaving aan informatie beteugelen, de noodzakelijke gegevens onthouden en toch nieuwsgierig blijven naar de juiste zaken.

### KIES JE INFORMATIEGEBIEDEN

Ga continu na waar je meer dan gemiddeld over geïnformeerd wilt blijven. Kies welke informatie je nuttig vindt om te leren en welke informatie je kunt overslaan. Pas al je informatiebronnen daaraan aan. En als iets je niet meer interesseert, gooi je alles daarover weg. Of snoei eerst flink en berg de rest goed op. De belangrijkste informatie voor jou geeft antwoord op de vraag wat de grootste invloed heeft op wat jij nu doet. Slimmer met informatie omgaan betekent gerichte keuzen maken in het gebruik ervan.

### LEER SLIMMER

De grote vraag van tegenwoordig is: waarom moet je zo veel leren, als je alles gemakkelijk op internet kunt vinden? Waarom zou je zelf nog persoonlijke informatie vastleggen? Informatie en daarmee kennis die je echt onthoudt, moet je koesteren. Daar heb je moeite voor gedaan. Daar ken je waarde aan toe, anders had je die zaken nooit zo goed geleerd en onthouden. Intelligente mensen weten dat je maar twee dingen hoeft te weten: wat weet jij (en dus vooral wat weet je niet) en wat weet een ander (beter)?

### Verslaafde topmanagers

De nucleus accumbens oftewel het motivatiecentrum is een klein gebied in de hersenen dat een rol speelt bij verslavingen. Stijgt de activiteit in dit centrum, dan stijgt de dopamineproductie. Dopamine zorgt ervoor dat we een prettig gevoel hebben. Dat gevoel kan worden opgewekt door verslavende middelen, zoals koffie, alcohol of amfetamine, maar ook door motivatiefactoren, zoals het verlangen naar seks of geld. Zo stijgt het dopamineniveau in ons motivatiecentrum als we winnen.

Onze hersenen zien echter geen verschil tussen normale motivatiefactoren als geld of status, en verslavende middelen als alcohol of drugs. Bij een verslaving aan verslavende middelen zal het motivatiecentrum de eigen productie van dopamine laten dalen, omdat de prikkels van de verslavende middelen vele malen sterker werken dan bijvoorbeeld het verlangen naar geld. En zo blijft een verslaafde in een vicieuze cirkel ronddraaien. Het motivatiecentrum is in handen van de verslavende middelen en kan zich nergens anders meer op richten. Dat verklaart waardoor het zo moeilijk is om af te kicken.

Topmanagers kunnen verslaafd raken aan macht en succes – die verhogen immers hun dopamineproductie. Het kan voor hen zelfs moeilijk worden om vrijwillig uit hun hoge positie te stappen. Aan informatie kunnen ze ook verslaafd raken. Een manager heeft vaak alleen al door zijn positie een informatievoorsprong. De aandacht die een manager krijgt, werkt ook verslavend. Dat is een van de redenen waarom de Rolling Stones nog steeds optreden.

Als je iets wilt leren, is het goed om kennis te nemen van de belangrijkste leerprincipes.

- Selectieve aandacht en concentratie zijn randvoorwaarden om te kunnen leren.
- We onthouden informatie beter als onze emoties erbij betrokken zijn.
- Plaatjes zijn de ultieme vorm om goed te onthouden.
- We onthouden informatie beter wanneer we onverwachte of eigenaardige zaken uit de directe context erbij leren.
- We kunnen onze hersenen beter in korte intensieve perioden trainen, bijvoorbeeld een kwartier en dan pauze nemen. Het beste is om in die pauze iets totaal anders te doen.
- Om informatie krachtig op te slaan dienen er zo veel mogelijk zintuigen te worden ingeschakeld.
- Wat moeilijk is moet worden bestudeerd en wat al bekend is verdient herhaling.

### SLIM DOOR AANDACHT

Multitasking is de nieuwe trend, maar we kunnen alleen meer mentale taken tegelijkertijd uitvoeren, wanneer we het merendeel van die taken onbewust kunnen doen. Ons onbewuste kan namelijk vele taken parallel uitvoeren. We kunnen tegelijkertijd ademen en autorijden. Met ons bewuste brein moeten we aandacht geven en dat doen we aan één taak tegelijkertijd. Aandacht geven wil zeggen dat we de activiteit selecteren die we het belangrijkste vinden en die uitvoeren. Het blijkt dat we ons vijftien tot twintig minuten aan één taak kunnen wijden, en dat we daarna iets totaal anders gaan doen. De taak hoeft dan niet af te zijn.

Hoe kun je jouw en andermans aandacht verbeteren? Hierna volgen enkele praktische tips om de aandacht te trekken, zeg maar de ander nieuwsgierig te maken, en om je eigen aandacht te richten.

- Zorg dat jouw informatie sterk afwijkt van de omgeving. Kleur, vorm, geluid: alles is geoorloofd binnen de grenzen van het informatieobject.
- Sluit aan bij basale angsten en reflexen. Voorspel bijvoorbeeld rampsce- nario's als je project niet wordt goedge- keurd. Of neem een hond mee als je een

presentatie geeft. Je bent verzekerd van aandacht.

- Stuur anderen geen ongevraagde informatie toe. Ga eerst na of ze er wel in geïnteresseerd zijn of die informatie zakelijk nodig hebben.
- Beperk de hoeveelheden informatie. Computers kunnen veel informatie tegelijk aan, wij mensen niet.
- Alles wat voorspelbaar is, krijgt weinig aandacht.
- Voeg enkele persoonlijke zaken aan je informatie toe. Zaken die voor jou interessant zijn of die de ontvanger hoogst- waarschijnlijk van belang vindt.
- Zorg altijd voor voldoende variatie in de informatie die je uitzendt.
- Ga er niet van uit dat aandacht eeu- wigdurend is. Tien minuten aaneenge- sloten aandacht is voor een persoon al behoorlijk lang.
- Sommige mensen zijn goede filters. Ga voor de aardigheid eens na hoe zij hun informatiebronnen hebben georganiseerd en aan welke informatiebronnen ze aandacht ge- ven.

### SLAAP JE SLIM

Slaap er eens een nachtje over, zeggen we vaak. De herstellende functie van de slaap is welbekend. Zeker als je overdag veel indrukken hebt opgedaan, is een goede nachtrust noodzakelijk. De hippo- campus speelt de informatie die we overdag hebben ontvangen nogmaals af, vermengt deze met eerdere ervaringen en slaat de herinnering weer op. Slapen heeft een zeer gunstig effect op het leren en onthouden van nieuwe informatie. Slapen is veel beter dan eindeloos herhalen. Je lichaam rust fysiek uit en je hersenen verwerken alle indrukken van die dag. Voldoende slapen is dus geen verspilde tijd.

### LEVEN LANG NIEUWSGIERIG

Vanaf onze geboorte is onze nieuwsgierigheid hét middel om verder te komen. Interesses veranderen, mensen komen en gaan, nieuwe banen dienen zich aan, nieuwe hobby's komen erbij,

de woonomgeving verandert. In al die verschillende situaties kunnen we ons redden, en dat komt door onze nieuwsgierigheid. We leren met al die nieuwe indrukken en de vele verschillende soorten informatie om te gaan. Als we doorhebben dat deze nieuwsgierigheid uit onszelf komt, kunnen we echt alles aan. Daarom, blijf nieuwsgierig, je hele leven lang. ■

“ Het blijkt dat we ons twintig minuten aan én taak kunnen wijden ”

✉ **GUUS PIJPERS** is managing director van Acuerdis en associate professor Information Behavior aan de TiasNimbas Business School