

De 10 tips voor meer tijd en geluk

Technologie is niet goed, technologie is niet slecht, technologie is een middel. Je hebt er nooit voor gekozen om elke vrije minuut naar het scherm van je telefoon te kijken, maar het is je wel overkomen.

Dat is het probleem: we hebben er nooit voor gekozen om zoveel op onze schermen te kijken. En nu hebben we minder tijd.

Smartphones, draadloos internet en digitale platforms die miljoenen mensen met elkaar verbinden zijn geweldige innovaties, maar de hoeveelheid tijd die we eraan besteden staat steeds meer mensen tegen. Belangrijker nog: hierdoor geven we minder aandacht aan de dingen die ons leven betekenis geven.

Cal Newport stelt in zijn nieuwe boek *Digital Minimalism* een nieuwe filosofie voor om met apps, websites en andere online tools om te gaan. Technologie is niet slecht, maar we moeten een juiste balans vinden. Dit geeft ons meer tijd voor activiteiten die er echt toe doen. Op zijn filosofie baseerden we de volgende 10 tips.

Kom in opstand

Er zijn apps waarmee je kunt bijhouden hoe lang je op je telefoon zit. Een daarvan is Moment. De gemiddelde Moment-gebruiker (dat is dus iemand die bewuster wil omgaan met zijn/haar smartphonegebruik) kijkt 3 uur per dag naar het scherm van zijn of haar telefoon, verdeeld over gemiddeld 39 verschillende momenten. Voordat we tips geven die je meer tijd en betekenis gaan opleveren is het goed om onder ogen te komen hoe we op het punt zijn beland dat we zo veel tijd besteden aan digitale hulpmiddelen. De verandering ging snel en onverwacht.

Veel tools waarvan we nu zoveel gebruik maken, hebben we om hele andere redenen ooit gekocht of geïnstalleerd. We installeerden apps of schaften smartphones aan om vrienden te volgen of doordat we niet zowel een mobiele telefoon als een Ipod wilde meenemen wanneer we op pad gingen (hét *unique selling point* bij de introductie van de eerste Iphone). Tegenwoordig bombarderen dezelfde apps en smartphones (nou ja, nieuwere versies dan) ons met zoveel prikkels dat ze voor een groot deel bepalen hoe we onze tijd besteden, hoe we ons voelen en hoe we ons gedragen. Logisch, onze aandacht is het verdienmodel geworden van veel apps en websites. Deze zijn zo ontworpen (en hier investeren techbedrijven duizelingwekkende bedragen in) om onze aandacht zo lang en zo vaak mogelijk vast te houden. Deze aandacht wordt vervolgens verkocht aan adverteerders. Om deze

werking hebben we niet gevraagd toen we de apps installeerden.

Om ons online gedrag aan te passen tegen de wensen van vermogende techgiganten in, is het belangrijk om *het beest in de bek te kijken*. Het gaat niet makkelijk worden om verleidingstechnieken te weerstaan van de gelikte applicaties waarin zoveel is geïnvesteerd.

Wees je bewust van het doel van je online gedrag

Bedenk goed waarom je een bepaalde app of website wilt gebruiken. Welk doel dient het? Vraag je tegelijkertijd af of dit echt de beste *tool* is om dat doel te dienen. Bezoek je bijvoorbeeld meerdere keren per dag een nieuwssite om op de hoogte te blijven van wat er speelt in de wereld? Veel nieuwssites plaatsen zoveel mogelijk *breaking news* (of *laatste nieuws, net binnen*) om zoveel mogelijk bezoekers te trekken. Probleem bij *breaking news* is dat het vaak gaat om kale, incomplete gebeurtenissen zonder context en duiding.

Is de wereld om je heen begrijpen echt je doel? Bekijk dan op vaste tijden betrouwbare journalistieke bijdragen waarbij gebeurtenissen nader zijn onderzocht en van meerdere kanten zijn bekeken. Laat tools vallen die niet compleet in je behoefte voorzien.

Weeg voordelen af tegen de tijd die je erin investeert

De meeste applicaties bieden voordelen. Maar wegen die voordelen op tegen de hoeveelheid tijd die je erin steekt? Het is makkelijk je te laten verleiden door de voordelen die de nieuwste apps je bieden. Hierbij vergeet je vaak dat je er je meest kostbare *resources* voor moet aanwenden: je aandacht en je tijd. Blijf dus hierin je afwegingen maken: wat levert een tool me op en wat verlies ik in tijd?

Het missen van de kleine voordelen waarin sommige websites en apps voorzien valt in het niet bij de voldoening die je krijgt wanneer je bewust kiest waaraan jij je aandacht en tijd besteedt.

Wees kritisch op hoe je apps en websites gebruikt

Wees niet alleen kritisch op welke applicaties je gebruikt, maar vooral ook op *hoe* je applicaties gebruikt. Vind je dat je te veel tijd kwijt bent met het kijken naar series op Netflix? Kijk er dan bijvoorbeeld alleen samen met iemand anders naar. Vind je dat je te veel tijd kwijt bent met het

10 tips voor een slimme werkmethode

crollen door je newsfeeds, maar wil je wel op de hoogte blijven van de activiteiten van je vrienden? Verwijder social media apps van je smartphone en kijk er af en toe naar vanaf een laptop.

Draai FOMO om

FOMO staat voor *Fear of Missing Out*. Het idee hierachter is dat als je niet regelmatig whatsapp opent of je newsfeeds bekijkt je dingen mist. Maar het echte probleem is dat mensen meer online zijn dan ze eigenlijk gezond vinden en hierdoor juist dingen missen die het leven goed maken en betekenis geven: aandacht geven aan je (gespreks)partner, kinderen, vrienden, hobby's, sport etc.

Neem een pauze

Om er echt achter te komen welke websites, social media en andere applicaties voor jou belangrijk zijn stelt Newport een afkickperiode van een maand voor. In deze maand gebruik je geen enkele tool, tenzij dit zou leiden tot een relatiebreuk, ontslag of verdwalen tijdens een langeafstandswandeling.

Tijdens deze pauze kom je er niet alleen achter welke tools je wilt blijven gebruiken, maar kom je er ook achter welke andere (offline) activiteiten je voldoening en betekenis geven. Hier heb je namelijk ineens veel meer tijd voor. Na deze pauze herintroduceer je weer de tools die je écht wilt blijven gebruiken, waarbij je je weer afvraagt welke waarde ze toevoegen aan je leven en hoe je er het maximale uithaalt tegen de minste kosten (uitgedrukt in aandacht en tijd).

Breng tijd alleen door

Nu komen we bij de vraag: wat ga je doen als je meer tijd hebt door het drastisch reduceren van je online-tijd? Newport stelt voor dat je tijd alleen doorbrengt. Hiermee bedoelt hij niet per se dat je je moet terugtrekken op een geografisch afgelegen plek, maar dat je tijd doorbrengt met je eigen gedachten zonder dat je blootstaat aan de gedachten van anderen. Dat doen we namelijk bijna niet meer.

Door tv kijken, de krant lezen, muziek of podcasts luisteren, of op je smartphone kijken sta je continu bloot aan de input van anderen. Wanneer je alleen bent met je gedachten kun je deze beter ordenen, kom je tot nieuwe ideeën en, heel belangrijk, kun je reflecteren op de interactie die je hebt gehad met anderen. Hierdoor kom je tot een herwaardering van de tijd die je doorbrengt met anderen, waardoor jouw tijd alleen je juist socialer maakt.

Zet notificaties uit

Op zowel iPhones als Androidtelefoons kun je je notificaties uitzetten wanneer je berichten binnenkrijgt. Hierdoor moet je Whatsapp, Facebook Messenger en andere apps eerst openen om te zien welke berichten je binnen hebt gekregen. Dit kun je dan op bepaalde momenten gedurende de dag doen, waardoor het niet een constante stroom van impulsen voor is.

Als je bang bent dat je hierdoor belangrijke en urgente berichten mist van je kinderen of de school van je kinderen, dan kun je voor een aantal nummers aangeven dat hun berichten wel doorkomen. Het sturen van appjes is een innovatie die het leven veel makkelijker maakt. Een probleem wordt het als het te veel van je tijd bepaalt en als het in plaats komt van echte gesprekken. Door hier terughoudend mee om te gaan en notificaties uit te zetten benut je de voordelen terwijl je de negatieve aspecten omzeilt.

Hetontdek je vrije tijd

We hebben allemaal 24 uur per dag tot onze beschikking. Een gedeelte daarvan is vrije tijd. Hoe we die indelen is een kwestie van prioriteren. Of ze het willen toegeven of niet: veel mensen geven een hoge prioriteit aan social media en hun telefoons.

We hebben allemaal hobby's waar we gepassioneerd over zijn, die ons trots maken en die ons goed laten voelen. Wanneer we mensen zien die zichzelf aanleren om gitaar te spelen, die een andere taal leren of die trainen voor een marathon dan hebben we daar respect voor. Ook vragen we ons af waar ze de tijd vandaan halen. Maar het is een kwestie van prioriteiten stellen. Wil je meer muziek maken? Doe meer activiteiten die met muziek te maken hebben en minder activiteiten die niet met muziek te maken hebben.

Vergeet niet te lachen

De controle terugpakken over hoe jij je tijd besteedt maakt je gelukkig. Nieuwe technologieën versnipperen onze tijd in kleine stukjes terwijl we met bewondering kijken naar mensen die zichzelf nieuwe vaardigheden aanleren of tijd besteden aan hun passie. Welke activiteiten maken je echt gelukkig? In veel gevallen zijn dat activiteiten met anderen. De opkomst van bootcampclubjes, wielrenclubjes, jeu de boules barren en andere spelletjescafés spelen in op de behoefte om meer samen te komen en dingen te doen. Offline.

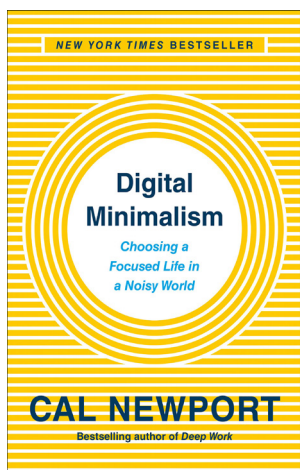
Technologie heeft het leven in veel opzichten beter gemaakt. Smartphones, draadloos internet en digitale

10 tips voor een slimme werkmethode

platforms die miljoenen mensen met elkaar verbinden zijn geweldige innovaties. Maar als we er niet bewust mee omgaan en ze gebruiken vanuit onze eigen waarden, dan offeren we dingen op die ons echt gelukkig maken.

Meer weten? Lees het boek!

Cal Newport, bekend van de bestseller *Deep Work*, is universitair docent computerwetenschappen aan de Universiteit van Georgetown (Washington D.C.). In *Digital Minimalism* stelt Newport een nieuwe filosofie voor om om te gaan met nieuwe technologieën, zoals websites, apps en smartphones. Hij overtuigde 1600 proefpersonen om hun omgang hiermee drastisch te veranderen. Minder tijd besteden aan nieuwe technologieën maakten hen gelukkiger en productiever. Newport bespreekt in dit boek hoe dat komt en baseerde hierop de filosofie van 'Digitaal Minimalisme'.



**Kennis delen is kennis
vermenigvuldigen.**



Samen kom je verder