



# NINTENDO

U kent het wellicht wel, de Nintendo. Het is zo'n hoogtechnologisch apparaatje waarmee je allerlei spelletjes kunt spelen en nog veel meer ook. Je kunt er ook foto's mee maken, geluiden mee opnemen en bewerken, er zit een woordenboek in en je kunt er je hersenen (zo beweert men) mee fit houden door braintraining. Andere spelconsoles zijn de Playstation, de Wii, de GameCube, de Game Boy en de Xbox. Misschien zijn er nog wel meer. Afhankelijk van het toestel kun je ook films bekijken, muziek beluisteren of zelfs aan lichaamsbeweging doen. De ontwikkeling is ondertussen zover dat je er ook op internet mee kunt en er ook met meerdere samen mee kunt spelen. Iedereen denkt er het zijne over, er zijn pro's en contra's. Met goede afspraken, zoals dat ook voor de tv en de pc geldt, lukt het wel. Maar deze discussie gaan we hier niet voeren.

Wat wel interessant is om te weten, is dat onderzoek – zo las ik ergens – heeft uitgewezen dat het niet gezond is om er nog mee bezig te zijn een uur voordat je gaat slapen. Nu heb ik daar geen onderzoek voor nodig, want ik weet het uit ervaring. Ja, ik ben een man en een man blijft nu eenmaal altijd een beetje kind met een voorliefde voor spelletjes. Trouwens, de boog kan niet altijd gespannen staan, luidt het spreekwoord (maar ook niet altijd ontspannen, hoort er eigenlijk nog bij te staan). Als je kort voordat je gaat slapen nog geconcentreerd met zo'n spelletje bezig bent geweest, dan lijkt het wel alsof je in je bed nog verder speelt. Je hebt de console dan wel niet meer in de hand, maar het lijkt even echt. Je ziet de beelden nog, je hoort de geluiden nog, je plant je spel en bouwt verder aan je strategie. Het hoeft geen betoog dat je de slaap dan maar moeilijk kunt vinden. Hetzelfde geldt voor wat je het laatst op de tv hebt gezien, of aan de pc hebt gedaan of zelfs in een intensief gesprek hebt besproken. Het lijkt soms je gedachten bezig te houden totdat je – dan eindelijk – in slaap valt.

Het verwonderde mij dan ook niet, dat een van mijn dochters 's morgens zei dat ze 's nachts met de Nintendo had gespeeld in haar bed. Voor de zekerheid checkte ik nog even of die op zijn plaats lag. Dat is niet in haar bed maar beneden in de woonkamer, waar hij inderdaad lag. Kennelijk hadden we eens niet goed opgelet en had ze er nog te laat mee gespeeld. Daar let ik voortaan weer beter op.

Er is nog iets waar ik beter moet op gaan letten. Wat zijn de laatste impressies waarmee ik 's avonds bezig ben voordat ik ga slapen? Een spannende film op tv die blijft nazinderen, allerlei gegoogled achter de pc waardoor ik in mijn gedachten blijf doorklikken, een boek waarin ik meegesleept word en waarvan ik het plot probeer te voorzien, gedachten die ik beter niet had gehad en maar moeilijk kwijt raak of een discussie die ik beter niet had gevoerd waarbij ik probeer uit te vissen wat ik beter anders had gezegd? Van koning David kunnen we hier nog wel een belangrijke les leren. De eerste psalm waarvan David zich de auteur noemt, is psalm 3 en wordt gewoonlijk een morgenlied genoemd (vgl. vs. 6). Zo stond David op, met de vraag aan God om zijn weg van die dag voor hem te effenen (Ps. 5:4). De tweede psalm van David, psalm 4, wordt dan aansluitend een avondlied genoemd (vgl. vs. 9). Zo ging David slapen, met zijn gedachten bij God. Toeval of niet, nu ik dit aan het schrijven ben, is de slogan van "Visje van de week" (visjeposters.nl): 'Moeite met slapen? Tel geen schapen ... praat eens met de Herder!' We moeten uit psalm 3 en 4 nu geen ijzeren wet gaan maken dat je 's morgen én 's avonds ervoor móét zorgen dat je voldoende stille tijd hebt doorgebracht. Maar het is beslist wel een nuttig advies, dat ieder voor zichzelf kan proberen invulling te geven. Wat mij betreft, die Bijbel die naast mijn bed ligt, mag nog wel wat vaker open gaan 's avonds. Welterusten!