

الفصل الرابع

تقنية البومودورو

(Pomodoro Technique)

محتويات الفصل :

- ❖ مقدمة.
- ❖ نشأة تقنية البومودورو.
- ❖ سبب التسمية.
- ❖ مفهوم تقنية البومودورو.
- ❖ دواعي استخدام تقنية البومودورو.
- ❖ أهداف تقنية البومودورو.
- ❖ طريقة خطوات البومودورو.
- ❖ المبادئ الأساسية لتقنية البومودورو.
- ❖ برمجيات تقدم تقنية البومودورو.
- ❖ أدوات تقنية بومودورو.
- ❖ البومودورو في حياتنا اليومية.
- ❖ البومودورو في بحوثنا العلمية.
- ❖ البومودورو والمعلم.
- ❖ البومودورو والمتعلم.
- ❖ مراجع الفصل الرابع.

❖ مقدمة :

نعرف جميعاً أن الوقت نعمة من النعم التي أنعم الله بها علينا، ولكن فاز من استغلها بشكل صحيح، ومغبون من تراخى عنها وخسرها، وضيع وقته في أمور فارغة لا تجدي نفعاً، لذلك فإن البحث عن تنظيم وإدارة الوقت سيظل دائماً محل اهتمام، وعلى مدار السنين، لأن الوقت هو الحياة.

فمن منا لا يعاني من ضيق في الوقت، وكثرة المهام الملقاة على عاتقه، والركض طوال اليوم من أجل إنجاز العمل المطلوب منه. ويعاني من عدم التركيز عند أداء واجب أو مهمة ما، دون أن يضيع الوقت بين الفيس بوك وتويتر ومواقع الأخبار وشاشة التلفاز والمكالمات الهاتفية والواتس آب... والقائمة تطول.

وفي آخر الأمر يشعر الفرد أنه لم ينجز سوى 10 % أو 20 % من الواجبات المطلوبة منه. ويلقى الذنب دائماً على الوقت الذي يمر بسرعة وبدون بركة ونحن الآن في عصر السرعة، كل هذه المشاكل تعاني منها تقريباً كافة شرائح المجتمع من طلاب وعمال ومهندسين وربات البيوت وغيرها من الشرائح، مما يجعل منها معضلة تتوجب حلول عملية تساعدنا جميعاً لتنظيم الوقت والتحكم فيه واستغلاله أفضل استغلال.

لذا كحل عملي نستعرض تقنية «البومودورو» لتنظيم وإدارة الوقت والتي لاقت نجاحاً باهراً في عدة مجالات بالرغم من بساطتها. (سامي التواتي، 2015).

فهي أحد التقنيات المخصصة لمن يعانون من التشبث الزائد أثناء المذاكرة أو العمل؛ كإلهاء النفس بأي شيء كالنظر إلى الموبايل، أو النظر على مواقع الشبكات الاجتماعية، أو أي فعل الهدف منه هو الإلهاء عن العمل الذي من المفترض القيام به.

ويحدث هذا نتيجة أن الأعصاب المسؤولة عن الألم أو أي شيء مجبر عليه أو لا تحبذ القيام به كالمذاكرة أو العمل أو قراءة مقال أو غير ذلك تقوم الخلايا العصبية بإفراز الألم، فيقوم المخ بشكل لا إرادي بإلغاء الألم الوهمي بتشتيت ذهنك بفعل آخر لإلهائك لا إراديًا عن الألم المتوهم، فمن هنا جاءت فكرة الـ (pomodoro) وهي جعل المخ يفكر في وقت محدد في الشيء المراد القيام به فقط.

تقنية بومودورو أو تقنية الطماطم (Pomodoro Technique) قد توجي لك بنوع من الصلصات الإيطالية، لكنها في الحقيقة ليست إلا تقنية لتنظيم الوقت سميت بهذا الاسم لأن مبتكرها فرانثيسكو سيريلو Francesco Cirillo كان يستخدم مؤقتًا timer على شكل ثمرة طماطم عندما كان طالبًا في الجامعة، ليطور فكرته بعد ذلك في أواخر الثمانينات فتصبح من أشهر تقنيات تنظيم العمل وإدارة الوقت.

وترتبط هذه التقنية بالعديد من المفاهيم المتعلقة بالبرمجة كالتطوير المتكرر والمتزايد (iterative and incremental development) المستخدم في عمليات تطوير البرمجيات، كما يتم اعتماد هذه الطريقة أيضا في سياق البرمجة الزوجية (pair programming). (نجيب زوحى، 2016).

❖ نشأة تقنية البومودورو :

ففي عام 1980 قام «Francesco Cirillo» بفكرة عبقرية للمساعدة في المذاكرة والدراسة والعمل بدون أي مشتت أو فعل إلهائي وتقوم الفكرة علي فكرة التايم، تحدد وقت المهمة المراد إنجازها وليكون على سبيل المثال ساعة تحدها على مراحل 25 دقيقة ثم 5 دقائق راحة ثم 25 دقيقة عمل وهكذا حتى تنتهي المهمة المحددة.