

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 إرادياً 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 توحى لك بنوع من الصلصات الإيطالية، لكنها في الحقيقة ليست إلا تقنية لتنظيم الوقت سميت بهذا الاسم لأن مبتكرها فرانثيسكو سيريلو Francesco Cirillo كان يستخدم مؤقتاً timer على شكل ثمرة طماطم عندما كان طالباً 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 أيضاً 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.

فراحة المخ في الخمس دقائق كفيلة جدًا بإعادة تنشيط المخ مرة أخرى مثلًا تغيير المكان أو النظر من البلكونة أو غسل الوجه بالماء أو التأمل أي شيء يخرجك من حالة الضغط، وأهم شيء في تلك العملية هو التركيز وترك النفس عند غصبتها مثلًا: لا تقل سوف أنتهي من 6 صفحات الآن، لا، اترك نفسك ومع الوقت والتعود سوف تنجز ما لم تنجزه من قبل.

ويوجد الـ **Pomodoro** كبرامج يمكن البحث عنها على شبكة الإنترنت والذي يمكن من خلالها تنظيم المهام أو كتطبيق لأجهزة الأندرويد في الرابط التالي:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.artifix.pomodroido.free&hl=en>

ويوجد أيضًا في شكل تطبيق لمنع مواقع الشبكات الاجتماعية لفترة من الوقت وتطبيقات أخرى كثيرة كلها تقوم على نفس الفكرة يختار الفرد ما يرتاح له منها. (المرسال، 2014).

### ❖ سبب التسمية :

سُميت تقنية الطماطم بهذا الاسم لأن مبتكرها فرانثيسكو سيريلو كان يستخدم مؤقتًا على شكل ثمرة طماطم مقطوعة عندما كان طالبًا في الجامعة. (ويكيبيديا، 2016).

الفيديو الرسمي للتقنية.

<https://www.youtube.com/watch?v=CT70iCaG0Gs>

### ❖ مفهوم تقنية البومودورو :

تعتبر من التقنيات التي تتميز بتحديد مفهومها بشكل بسيط ومختصر لدى كل من عرفها وتابعها، وذلك لظهور ووضوح خصائصها وأبعادها، فتجد أن كل من