

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