

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 فرانشيسكو 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

عرف تلك التقنية تتشابه تعريفاتهم ومفاهيمه في الجزء الأكبر منها إن لم تكن جميعها.

وتعرف بتقنية الطماطم أو طريقة "البومودورو" (بالإنجليزية: Pomodoro Technique) وهي: طريقة لإدارة الوقت طورها الإيطالي فرانسيسكو سيريلو وأخر الثمانينات، وذلك عن طريق استخدام مؤقت لتقسيم وقت العمل إلى فترات زمنية مدة الواحدة منها 25 دقيقة، وتسمى الفترة الواحدة «بوموداري»، ويفصل فيما بينها فترات راحة قصيرة.

وهي مأخوذة من الكلمة الإيطالية (pomodoro) التي تعني (طماطم)، ويستند هذا الأسلوب على فكرة التوقف المتكرر من أجل الراحة التي يمكن أن تحسن سرعة البديهة والتركيز. (ويكيبيديا، 2016).

بومودورو أو تقنية الطماطم، هي Pomodoro Technique طريقة عملية لتنظيم الوقت مع إعطاء المخ وقتًا للراحة، فاستخدم الإيطالي فرانسيسكو سيريلو أواخر الثمانينات جهاز التوقيت الخاص بالمطبخ والذي يشبه الطماطم، وقسم فترات عمله إلى ٢٥ دقيقة ثم يفصل بين كل فترة وأخرى بخمس دقائق فقط، ويعتبر هذا الأسلوب مناسب لرفع معدل التركيز لاستخدامه فكرة «التوقف المتكرر». (وعد الشدي، 2014).

ويمكن تعريفها إجرائيًا بأنها: تقنية عملية لإدارة وتنظيم الوقت لأجل إتمام المهام بجودة عالية وفي وقت أقل، عن طريق تقسيم المهام الكبيرة إلى مهام صغيرة يتم إنجازها في فترات تتحدد بـ (25) دقيقة يفصل بينها فترات راحة لا تزيد عن خمس دقائق، ويتم العمل على المهام الصغيرة حتى تكتمل المهمة الأكبر، مما يجعل أداء المهام أمرًا ميسرًا، كونها تقوم على التوقف المتكرر الذي يؤدي إلى زيادة في التركيز واسترخاء وسط أداء المهام لاستكمالها بنشاط عالي.