

## ❖ دواعي استخدام تقنية البومودورو:

عند إنجاز الواجبات المنزلية بالنسبة للأطفال أو البحوث بالنسبة لطلاب الجامعات أو فقط عملاً يتطلب تركيزاً كبيراً وجودة في طبيعة المنتج، قد تؤثر على كل هؤلاء عوامل خارجية تشتت الذهن وتخفض درجة التركيز (هواتف ذكية، تلفاز، موسيقى...).

تقنية بومودورو تقترح علينا طريقة عملية للتغلب على تلك المشاكل وضمان فاعلية أكبر في تنفيذ المهام كيفما كان نوعها، وذلك بتنظيم العمل وجدولة المهام وإدارة دقيقة للوقت.

ويمكن أن نلخص إذاً دواعي استخدام تقنية بومودورو في النقاط التالية:

- الحاجة إلى مزيد من الوقت لإنجاز المهام اليومية.
- التخلص من كل ما يشتت الانتباه ويخفض التركيز.
- تجاوز صعوبة تنفيذ المهام في الأجل المحددة.
- تحفيز الإبداع وزيادة الإنتاجية.
- خلق توازن بين الحياة الشخصية والعملية. (نجيب زوحى، 2016).
- ويمكن أن نضيف الآتي:

- إنجاز المهام الكبيرة والصعبة.
- استغلال الوقت أعظم استغلال.
- الشعور بالوقت، وبمدى أهميته في الحياة، لأنه هو الحياة.

## ❖ أهداف تقنية البومودورو:

وتتلخص أهداف هذه التقنية في النقاط التالية:

- العمل مع الوقت وليس العكس: وذلك يجعل الوقت صديقاً لك، ليس بعدو حتى تسابق عقارب الساعة، وأن تتعلم من خلال هذه التقنية كيفية

- التحكم فيه وإدارته حسب المهام المطلوبة وبالتالي ستغير من العادات السيئة التي تساهم في ضياع الوقت.
- ستساعدك هذه التقنية كذلك في التخلص من الإرهاق في أداء العمل أو الواجبات وذلك بإدراج راحة مبرمجة بوقت محدد مثلاً 5 دقائق راحة كل 25 دقيقة عمل متواصل.
  - تقنية تتيح لك الطريقة الجيدة لتجنب التشتيت أو عدم التركيز خلال أداء عمل ما وذلك بإعادة ترتيب الواجبات من خلال الأولويات المطروحة في العمل دون الخلط بين الأعمال كلها مما يسبب لك الفوضى وضياع التركيز على الأعمال المهمة.
  - باستخدامك هذه التقنية ستتغلب على الشعور بالذنب، أنك مثلاً لم تنجز شيئاً مثمرًا خلال اليوم أو الأسبوع، أو أنك أضعت الوقت في أشياء غير مهمة. وذلك بإنشاء جدول زمني فعال يتيح لك المجال التمتع أكثر بأوقات الفراغ وإيجاد توازن أكثر بين العمل والراحة. (سامي التواتي، 2015).

### ويمكن أن نضيف الآتي :

- وجود فترات راحة للدماغ من العمل، فيتم الاسترخاء مما يؤدي إلى زيادة في التركيز، وجودة في الإنتاج.
- تنظيم العمل: من خلال استغلال الوقت بأكمله، للقيام بكافة المهام في الأوقات المحددة لها.
- زيادة معدل الإنتاج: فسواء كنت عامل أو طالب، ستساعدك تلك التقنية على زيادة معدل إنتاجك السلبي كعامل، أو المعرفي والعلمي كطالب.
- تنمية الدافعية للإنجاز: فبتقسيم المهام إلى مهام أصغر يتم إنجازها حتى تكتمل المهمة الأكبر يعطى شعور لدى الفرد بالإنجاز مما يدفعه للعمل أكثر وبشكل حيوي.

- تيسير إنجاز الواجبات المدرسية.
- تنظيم أوقات المذاكرة والدراسة.

فالهدف الأساسي من هذه التقنية هو الحد من تأثير المقاطعات الداخلية والخارجية على التركيز وتدفق المعلومات، فتقنية البوموداري غير قابلة للتجزئة. فعند المقاطعة أثناء «بوموداري»، يتم تسجيلها وتأجيلها، ولا تستكمل بل يجب الاستغناء عنها وتعويضها ببوموداري جديدة. (ويكيبيديا، 2016).

### ❖ طريقة وخطوات البومودورو:

يتم تطبيق تقنية البومودورو بطريقة سهلة جداً، ويمكن توضيحها من خلال الصورة التالية والتي تم اقتباسها من الموقع الرسمي للتقنية.

- الطريقة (من اليسار إلى اليمين):

pomodorotechnique.com

