

يوضح الشكل خط الزمن لمدة ٤ بروموداري أي فترة متكاملة من العمل وتساوي ساعتين، إن إنجاز الساعتين بهذه الطريقة أسرع وأفضل جودة للعمل وللتركيز، ويساعد ذلك أيضاً لمعرفة حجم إنجازك وعلاقته مع الوقت (كل إنجاز كم يستغرق من الوقت)، ستمكنك من التعرف على نفسك أكثر وعلى قدراتك. (وعد الشدي، 2014).

❖ المبادئ الأساسية لتقنية البومودورو:

ولتطبيق هذه الطريقة عليك بالقيام بالخمس خطوات الأساسية التالية:

- اختر العمل الذي تريد القيام به.
 - اضبط المؤقت على 25 دقيقة (عادةً).
 - ابدأ في العمل حتى ينتهي المؤقت.
 - خذ فترة راحة قصيرة لمدة 3-5 دقائق ثم عد مرة أخرى للاستكمال.
 - عند كل 4 بروموداري (فترات عمل) خذ راحة من 15 إلى 30 دقيقة.
- مراحل التخطيط، والتتبع، والتسجيل والمعالجة والتصور هي من الأمور الأساسية لهذه التقنية، في تخطيط مراحل المهام يكون من الأولويات تسجيلها في قائمة «الأعمال التي يجب القيام بها اليوم»؛ هذا يسمح للمستخدم بتقدير الجهد المطلوب للقيام بهذه المهام. بمجرد اكتمال كل «بوموداري»، يتم تسجيلها لغرض الإحساس بالإنجاز، وتوفير البيانات اللازمة لمعرفة مدى تقدم المستخدم في عمله لكي يقوم بتطوير ذاته.

ويشير مصطلح «بومودورو» إلى المدة الزمنية المستغرقة في العمل، بعد إنجاز المهمة، يخصص الوقت المتبقي من الـ (بوموداري) في تنقيح العمل وزيادة جودته. كما يجب أخذ فترات راحة منتظمة لزيادة الاستيعاب، بحيث تكون هذه الفترات بمدة 3-5 دقائق تفصل ما بين كل فترتين متتاليتين، كل أربع «بوموداري» تشكل

مجموعة، ويتم أخذ راحة طويلة بمدة (15-30) دقيقة بين كل مجموعة. (ويكيبيديا، 2016).

❖ برمجيات تقدم تقنية البومودورو:

وتُعد تقنية الطماطم مصدر إلهام للعديد من مطوري البرمجيات، لذا قاموا بتصميم العديد من التطبيقات تساعد في تطبيق هذه التقنية بشكل عصري، حيث تقوم هذه التطبيقات بدور المؤقت، كما أن هناك بعض المواقع التي تقدم نفس الخدمة، وسنستعرض أشهر المواقع والتطبيقات المجانية التي يمكن استخدامها في تقنية الطماطم على النحو التالي:

- موقع **Marinaratimer**: يوفر مؤقت تقنية الطماطم **pomodoro** وكذلك مؤقت يمكن ضبطه حسب احتياجاتك **custom** ومؤقت آخر للطبخ.
- مؤقت **Tomighty**: وهو متاح لأجهزة الكمبيوتر بنظامي ماك وويندوز.
- تطبيق **Simple Pomodoro** أو تطبيق **Pomo Droido** للأجهزة التي تعمل بنظام أندرويد.
- تطبيق **Pomodoro Time** أو تطبيق **Pomodoro Keeper** للأجهزة التي تعمل بنظام **iOS**. (عبد الرحمن الشهري، 2016).

❖ أدوات تقنية بومودورو:

وهناك برامج كثيرة في الجوال يمكن تحميلها لتساعدك في ضبط الوقت وأيضًا على جهاز الكمبيوتر، أنت المسئول عن نفسك وتنظيم وقتك فكن صادق في فترات العمل (٢٥ دقيقة) وفي فترات الراحة (٥ دقائق)، اجعل آخر فترة راحة (٢٠ دقيقة) للقيام بفعل مريح جسدي كالاستحمام مثلاً أو غفوة صغيرة كي تعود بنشاط للدورة القادمة من ٤ بوموداري (فترات عمل) وهكذا. (وعد الشدي، 2014).