



## افزایش بهره‌وری با تکنیک پومودورو جادوی تکنیک پومودورو

همه ما در طول روز برای داشتن تمرکز و بهره‌وری بالا تلاش می‌کنیم. این موضوع طبیعی است؛ چراکه مغز انسان دارای دامنه توجه محدودی است.

در این میان ابزاری ساده اما قدرتمند به نام «تکنیک پومودورو» برای غلبه بر این مشکل به شما کمک می‌کند. این تکنیک توسط بسیاری از علاقه‌مندان به بهره‌وری و بهبود فردی استفاده می‌شود.

این تکنیک، روشی برای مدیریت زمان است که توسط **فرانچسکو سیریلو** در اواخر دهه ۱۹۸۰ توسعه یافت. پومودورو بر اساس ایده استفاده از دوره‌های کوتاه برای انجام کار متمرکز و به دنبال آن استراحت برای افزایش بهره‌وری و بهبود وضوح ذهن است.

در ادامه نحوه اجرای این تکنیک را باهم می‌خوانیم:

۱. کاری که می‌خواهید روی آن تمرکز کنید انتخاب کنید.

۲. تایمر را روی ۲۵ دقیقه تنظیم کنید.
۳. تا زمانی که تایمر به پایان برسد روی کار مدنظر کار کنید.
۴. استراحت کوتاهی داشته باشید (معمولا ۵ دقیقه).
۵. این روند را چهار بار تکرار کنید، سپس استراحت طولانی‌تری (معمولا ۳۰-۱۵ دقیقه) داشته باشید.

## شروع کنید

برای انجام تکنیک پومودورو به کمی بیشتر از یک تایمر نیاز دارید. می‌توانید از یک تایمر سنتی آشپزخانه، تایمر تلفن همراه یا نصب یک برنامه Pomodoro استفاده کنید. مثلا در گوشی‌های آیفون کافی است در اپ‌استور «۳۰/۳۰» را سرچ کنید و یکی از اپلیکیشن‌های مرتبط را نصب کنید.

## کاهش حواس‌پرتی

تمرکز، ذات پومودورو است؛ بنابراین در طول چرخه ۲۵ دقیقه‌ای خود از هر عامل حواس‌پرتی خودداری کنید. از رفتن به شبکه‌های اجتماعی یا گشت‌وگذار در اینترنت خودداری کنید. اگر کسی با شما صحبت کرد، به آرامی به او بگویید که در حال انجام تکنیک پومودورو هستید و بعدا به نیازهای او رسیدگی می‌کنید. علامت «مزاحم نشوید» می‌تواند به شما کمک کند.

## در طول زمان استراحت پومودورو چه کاری باید انجام دهم؟

در این زمان، مهم است که از کار خود فاصله بگیرید و کاری کاملا متفاوت انجام دهید. این کار می‌تواند از حرکات کششی و پیاده‌روی گرفته تا گپ زدن با یک همکار یا انجام یک بازی باشد. هدف این است که ذهن خود را آزاد کنید و با احساس شادابی و آمادگی برای انجام پومودورو بعدی به کار خود بازگردید.

## انعطاف‌پذیری و استفاده آسان

زیبایی پومودورو در سادگی و انعطاف‌پذیری آن نهفته است. این روش راهی عالی برای ایجاد انگیزه در خودمان برای شروع کاری کسل‌کننده یا سخت است. هنگامی که کاری بیش از حد دلهره‌آور به نظر می‌رسد، تکنیک پومودورو را امتحان کنید. حرکت در مسیر و پیشرفتی هر چند کوچک به شما برای ادامه کار انگیزه می‌بخشد.

آماده انجام کارهای بیشتر در زمان کمتر هستید؟ تکنیک پومودورو را امتحان کنید، احتمالاً از اینکه چه چیزهایی به دست می‌آورید شگفت‌زده خواهید شد!