

## آشنایی با تکنیک Pomodoro برای آنکه در طول روز متمرکز بمانید.

آیا نوسانی در بهره وری و کاراییتان از امروز به فردا حس می کنید؟ بعضی اوقات بدون صرف وقت در کارهایتان موفق می شوید اما روزهای دیگر انجام کارها برایتان مثل جان کندن می شود و کاری از پیش نمی برید.

تصور غلطی است که ساعات طولانی کار کردن و یا مشغول بودن در کل روز، بهره وری را افزایش می دهد. در تحقیقی که دانشگاه Illinois انجام داد مشخص شد که این حالت ها بسیار بهره وری را کاهش می دهد در حالی که استراحت هایی کوتاه در طول روز این کاهش را جبران کرده و باعث می شود تا روی کارتان با انرژی و متمرکز بمانید.

تحقیقی دیگر مشخص کرد که نشستن طولانی پشت میز کار، به سلامتی ضرر می زند. بی حرکت ماندن در بازه ی زمانی طولانی منجر به بیماری هایی از قبیل: بیماری قلبی، سرطان، دیابت می شود و حتی خطر مرگ را می تواند به همراه داشته باشد.

کارشناسان بر این باورند که این خطرات با تمرینات منظم قابل جبران شدن است. اما تحقیقی که توسط دکتر Elin Ekholm-Bak در سال ۲۰۱۰، انجام شده است، بیان می دارد که اگرچه این تمرینات منظم برای سلامتی انسان مفید و ضروری است اما تنها استراحت های کوتاه و منظم است که این خطرات ناشی از کار را از شما دور می کند.

در این مقاله تکنیک Pomodoro معرفی شده است تا هم بهره وری و کاراییتان افزایش یابد و هم از این خطرات با تنظیم استراحت هایی کوتاه، جان سالم به در ببرید.

درباره ی ابزار



تکنیک Pomodoro توسط Francesco Cirillo در سال ۱۹۸۰ به وجود آمد. او کتابی تحت همین نام نوشت که بسیار پرفروش بود.

Pomodoro در زبان ایتالیایی به معنی گوجه فرنگی است. این تکنیک اینگونه کار می کند که پس از ۲۵ دقیقه کار یک استراحت کوتاه انجام می دهید. Cirillo اسم این تکنیک را از تایمر آشپزخانه ی خود که شبیه به گوجه فرنگی بود، برداشت. او به کمک این تایمر، زمان خود را در آشپزخانه مدیریت می کرد.

این تکنیک بسیار ساده است. هر ۲۵ دقیقه کار یک Pomodoro است. وقتی یکی را کامل می کنید، ۵ دقیقه وقت استراحت دارید. زمانی که Pomodoro چهارم را انجام دادید، یک استراحت طولانی تری انجام دهید.

شاید اینگونه به نظر بیاید که با این روش استراحت زیاد است ولی تحقیقات نشان داده است این روش بازدهی فرد را افزایش می دهد.

چگونه از این تکنیک استفاده نماییم؟

گام های زیر را دنبال کنید تا از این تکنیک بهره ببرید.

## گام ۱: برنامه تان را چک کنید

گام اول این است که برنامه تان را چک نمایید. به لیست کارهایی که امروز قرار است انجام دهید نگاهی بیاندازید.

تخمین بزنید که هر برنامه چقدر زمان می برد. به زبان این تکنیک، یعنی هر برنامه به چند Pomodoro (۲۵ دقیقه زمان) نیاز دارد. سپس وظایفتان را زمان بندی کنید.

همچنین برای زمان های استراحتتان نیز، برنامه ریزی کنید. ۵ دقیقه برای هر ۲۵ دقیقه و یک استراحت طولانی تر - حدوداً ۲۰ الی ۳۰ دقیقه - بعد از به اتمام رساندن یک کار مشخص.

توجه:

Cirillo این تکنیک را روی ۲۵ دقیقه کار کردن تنظیم نموده است. شما می توانید زمان های مختلفی را امتحان نمایید.

طبق تحقیقی که انجام شده است، برای کار در زمینه ی زیست شناسی این زمان می تواند به ۹۰ الی ۱۲۰ دقیقه افزایش یابد. اگرچه دکتر Bak این زمان را پیشنهاد می دهد اما برای حفظ سلامتی تان توجه داشته باشید که دوری از میز کار هر ۴۵ دقیقه یکبار الزامی است.

## گام ۲: تایمر خود را تنظیم نمایید.



قبل از آنکه شروع کنید، از داشتن تمام وسایل مربوط به کار را در کنار تان، اطمینان حاصل نمایید. مثل دفترچه یادداشت و خودکار. تایمر را برای آن بازه ی زمانی که می خواهید کار انجام دهید تنظیم نمایید. برای مثال، ما همان ۲۵ دقیقه ی Cirillo مد نظرمان است.

از هر تایمری که دوست داشته باشید می توانید استفاده نمایید. حتی تایمر قدیمی آشپزخانه تان، اما توجه داشته باشید که با این کار حواس همکارانتان را پرت نکنید، زیرا ممکن است سر و صدا آنها را اذیت کند.

همه جور تایمر آنلاین وجود دارد. حتی می توانید تایمر Pomodoro برای iPhone یا دستگاه Android ی خود تهیه کنید.

به محض آنکه تایمرتان را تنظیم کردید، باید به کارتان متعهد شوید. به یاد داشته باشید که زمانتان محدود است، این یادآوری باعث می شود تا تمرکزتان افزایش یابد. در زمان استراحت می توانید به گوشی تان و تماس ها و چت هایتان بپردازید.

تمام کارهایی که حواس پرتی تان را به حداقل می رساند را قبل از شروع کار انجام دهید. درب دفترتان را ببندید، گوشی موبایلتان را ساکت نمایید و به همکارانتان بگویید که نمی خواهید حواستان پرت شود.

### گام ۳: وظیفه تان را انجام دهید و فقط مشغول به انجام همان یک کار باشید.

کل حواستان را مختص یک کار نمایید. کاری که در آن ۲۵ دقیقه باید انجام دهید.

به خودتان اجازه ندهید که حواستان پرت شود حتی اگر یک ایده ای برای انجام کاری دیگر در ذهنتان جرقه زد.

ایده ها را در دفترچه یادداشتان بنویسید و بعدا به آن پردازید. اگر واقعا ضروری است، بخش بعدی کاریتان را به آن اختصاص دهید، اما الان فقط به همین کاری که مشغول به انجامش هستید فکر کنید.

اگر کارتتان را قبل از اتمام ۲۵ دقیقه تمام کردید، از باقی وقتتان برای انجام کارهای روزمره و یا دیگر وظایفتان استفاده نمایید.

فکر خوبی است که در جایی تمام وظایفی که انجام دادید را همراه با زمانی که برایش صرف کردید، بنویسید. این به برنامه ریزی کردنتان در آینده کمک می کند. و حتی می توانید از نظر بازدهی و کارایی خود را بهتر بشناسید.

### گام ۴: یک استراحت کوتاه انجام دهید.

زمانی که تایمرتان ایستاد ۵ دقیقه استراحت نمایید. حتی اگر به این استراحت نیازی نداشتید باز آن را انجام دهید زیرا باعث می شود تا دوباره انرژی از دست رفته تان را احیا نمایید.

ممکن است این استراحت ها نگرانتان کند و حس کنید زمانتان را از دست می دهید اما استراحت های منظم باعث افزایش بهره وری تان می شود تا حدی که تمام زمان های از دست رفته تان را جبران کنید. Cirillo معتقد است که انرژی از زمان بسیار مهم تر است. رویکرد Pomodoro به گونه ایست که انرژی تان را حفظ نماید. پس دیگر نیازی نیست تا زمانتان را بیهوده صرف کار کنید وقتی که سطح تمرکزتان بسیار پایین است.

برای به حداکثر رساندن کارایی، در زمان استراحت از میز کارتتان دور شوید. قدم بزنید و کمی ورزش کنید. اگر قصد دارید که یک فنجان قهوه بخورید، حتما بروید و یک لیوان آب برای خود بیاورید و یا بلند شوید و به اتاق کناری بروید و یا حتی سمت پرینتر بروید و برگه هایش را جمع کنید، حواستان باشد که بیماری زمانی به سراغتان می آید که عضله هایتان برای مدتی طولانی بی حرکت باشند.

زمانی که در استراحت هستید، اصلاً به کاری در حال انجامش بودید فکر نکنید. مغزتان چیزی که باید یاد می‌گرفت را در این ۵ دقیقه استراحت می‌آموزد. بنابراین کارهایی که احتیاج به فکر کردن زیاد دارد را انجام ندهید.

سعی کنید در زمان استراحتتان از شبکه‌های اجتماعی، ایمیل استفاده نکنید و خودتان را با وب‌گردی مشغول نسازید. تحقیق دیگر نشان داده است که اکثر مردم آمریکا به چشمان خود از این طریق آسیب زده‌اند.

از وقتتان برای کارهای دیگری استفاده نمایید. میزتان را مرتب کنید، مراقبه کنید، کاغذهای قدیمی را ریز ریز کنید و یا با همکاران گپ بزنید. اگر کارتان را در خانه انجام می‌دهید، می‌توانید در این زمان ماشین لباسشویی را روشن نمایید.

### گام ۵: کارتان را ادامه دهید تا به استراحتی طولانی‌تر برسید.

زمانی که استراحتتان تمام شد، تایمر را دوباره برای ۲۵ دقیقه تنظیم نمایید و به کارتان ادامه دهید. وقتی که ۴ Pomodori را انجام دادید، ۲۰ الی ۳۰ دقیقه استراحت نمایید. از این زمان برای پیاده روی، خوردن میان وعده، خواندن کتاب و ... استفاده نمایید. هرچه این زمان بیشتر طول بکشد، از میزتان بیشتر فاصله می‌گیرید و ذهنتان را از آنچه در حال انجامش بودید، دور می‌کنید.

به یاد داشته باشید، مهم‌ترین مورد در اینجا فقط احیای انرژی از دست رفته است. طبق قانون این تکنیک، ۲۵ دقیقه کار کنید تا ۵ دقیقه استراحت کنید و یا ۴ Pomodoro انجام دهید تا ۳۰ دقیقه استراحت کنید.

این خیلی مهم است که به بدنتان گوش دهید و بدان توجه نمایید. اگر ذهنتان شروع به پرسه زدن کرد و یا حس کردید خسته شدید، تحت فشار کار را به جلو نبرید. یادتان باشد که ریتم بدن هر انسانی در حالت طبیعی، یک بازه ۹۰ الی ۱۲۰ دقیقه‌ای است.

باید تجربه کنید تا بفهمید که انجام ۳ Pomodori و ۲۰ دقیقه استراحت برایتان مناسب است یا ۵ Pomodori و ۳۰ دقیقه استراحت.

اگر این تکنیک را بکار ببرید می‌فهمید که در صبح، بازه‌های طولانی‌تری را می‌توانید مشغول به کار باشید، و عصر به استراحت‌های بیشتری نیاز خواهید داشت.

به محض آنکه الگوی ایده آل خود را پیدا کردید، از اینکه از یک روز خود چقدر می‌توانید بهره ببرید شگفت زده خواهید شد.



## مزایا و معایب تکنیک Pomodoro

استفاده از این تکنیک مزایای بسیاری را به همراه دارد.

با استفاده از این تکنیک می‌توانید کارهایتان را به بخش‌های کوچکتری تقسیم کنید، تمرکزی که از این طریق روی کارتان پیدا می‌کنید در مدیریت زمان کمک‌تان می‌کند تا بازدهی‌تان افزایش یابد. و کارهای بزرگ کمتر خسته‌کننده به نظر می‌رسند.

این تکنیک همچنین کمک‌تان می‌کند تا از مواردی که حواستان را پرت می‌کند دور شوید و از انجام چندکار به طور همزمان دوری کنید. همچنین کمک‌تان می‌کند تا از هر آنچه که تمرکزتان را به هم بریزد دوری نمایید زیرا زمان محدودی برای انجام کار دارید.

تحقیقات بیان می‌دارد تا استراحت‌های کوتاه مدت و منظم برای سلامتی بسیار مفید است و تمرکز را افزایش می‌دهد که باعث افزایش بهره‌وری می‌شود. Cirillo معتقد است که این تکنیک برای کسانی که از اختلالات تمرکزی هم رنج می‌برند بسیار مفید است. اختلالاتی مانند ADD و ADHD

از آنجایی که این استراحت‌های کوتاه به مغز این فرصت را می‌دهد تا اطلاعات بدست آمده را هضم کند، در این فرصت‌های کوتاه ایده‌هایی به ذهن‌ها خطور خواهد کرد.

ممکن است این روش برای همه مناسب نباشد. بعضی ممکن است این استراحت‌های منظم را دلیلی برای حواس‌پرتی در نظر بگیرند.

همچنین ممکن است همگام شدن با این روش، با فرهنگ سازمانی که در آن کار می‌کنید یکسان نباشد و کارتان جوری باشد که با مشتری سر و کار داشته باشید و نتوانید ۲۵ دقیقه برای خودتان کار نمایید.

در آخر برای نتیجه گیری بیان این نکته لازم است که Pomodoro بسیار ساده و راحت اجرا می شود. سلامتی و کارایی تان را بهبود می بخشد. حتما آن را امتحان کنید، و ببینید به کار شما می آید یا خیر!