تقنية بومودورو لإدارة الوقت

تقنية بومودورو طريقة لإدارة الوقت ابتكرها فرانتشيسكو تشيريلو في أواخر الثمانينات، حين كان طالباً جامعيًا. وقد استخدم مؤقت مطبخ على شكل حبة طماطم، وكلمة بومودورو تعني الطماطم بالإيطالية. والفكرة أن نعمل في جولات قصيرة مركزة، مدة كل منها عادةً خمس وعشرون دقيقةً، تفصل بينها استراحات قصيرة. وتسمى كل جولة بومودورو. ونتابع ياسمين، وهي منسقة تسويق، وهي تتعلمها.

1. مهمة واحدة في كل بومودورو

تبدأ الجولة باختيار مهمة واحدة وضبط المؤقت على خمس وعشرين دقيقةً. وخلال هذا الوقت نعمل على هذه المهمة وحدها، ولا شيء غيرها. وعندما يرن المؤقت نتوقف، حتى لو كنا في منتصف جملة. والحد الثابت يسهل البدء، لأن خمساً وعشرين دقيقةً تبدو قليلةً، ويسهل التركيز، لأن النهاية قريبة.

مثال: تريد طالبة مراجعة فصل من كتابها. فتستخدم قاعدة مهمة واحدة في كل بومودورو: تختار الفصل الثالث فقط، وتضبط المؤقت على خمس وعشرين دقيقةً، وتبعد هاتفها. فعندما يرن المؤقت، يكون نصف الفصل قد روجع وتشعر بالاستعداد للمتابعة.

في العمل: على ياسمين كتابة تقرير شهري. فتستخدم قاعدة مهمة واحدة في كل بومودورو: تختار ملخص المبيعات فقط، وتضبط المؤقت، وتغلق بريدها الإلكتروني. وبعد خمس وعشرين دقيقةً، تكون مسودة الملخص جاهزةً، وتعرف بالضبط كم بقي.

2. الاستراحة

بعد كل بومودورو نأخذ استراحةً قصيرةً مدتها نحو خمس دقائق. فنقف ونتمدد، أو نشرب الماء، أو ننظر من النافذة، ونبتعد عن العمل والشاشات. وبعد أربع جولات نأخذ استراحةً أطول، تتراوح عادةً بين خمس عشرة وثلاثين دقيقةً. فالاستراحة تريح الذهن، لتبدأ الجولة التالية بنشاط لا بتعب.

مثال: يحفر بستاني في الحديقة خمساً وعشرين دقيقةً. ثم يأخذ الاستراحة: خمس دقائق للماء والظل. فتكون الجولة التالية بالقوة نفسها.

في العمل: بعد أول بومودورو، تأخذ ياسمين الاستراحة: تمشي إلى النافذة وتشرب الماء وتترك هاتفها على المكتب. وبعد أربع جولات تأخذ استراحةً أطول، ثم تعود إلى التقرير بطاقة جديدة.

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)

3. التعامل مع المقاطعات

المقاطعات هي العدو الأكبر للبومودورو. ويقترح تشيريلو روتيناً بسيطاً للمقاطعات الخارجية: نخبر الشخص بأننا مشغولون، ثم نتفاوض على وقت أنسب، ثم نضعه في الجدول، ثم نعود بالاتصال. أما الدوافع الداخلية، مثل الرغبة في قراءة الرسائل، فنكتبها في قائمة ونعود إلى المهمة. وفي الطريقة الأصلية تعاد عادةً الجولة التي تنقطع فعلاً من البداية، لذلك نحميها.

مثال: تقطع طباخة الخضار حين تطرق جارتها الباب. فتستخدم روتين المقاطعات: تخبر الجارة بأنها مشغولة، وتتفق على موعد بعد عشر دقائق، وتعد بالزيارة. فتنتظر الجارة ويستمر الطبخ.

في العمل: يطلب زميل مساعدة ياسمين في منتصف جولة. فتتعامل مع المقاطعة بالروتين: تخبره بأنها مشغولة، وتقترح وقتاً بعد رنين المؤقت، وتدونه. فيوافق الزميل، وتنهي ياسمين الجولة دون أن تفقد تركيزها.

4. تكييفها مع عملنا

الطريقة مرنة في كيفية استخدامها. فالمهام الصغيرة، مثل الرسائل القصيرة، تجمع في بومودورو واحد، والمهام الكبيرة تقسم على عدة جولات. ويعدل كثير من الناس مدة الجولة لتناسب عملهم، وهذا مقبول ما دامت الجولة محددةً والاستراحات موجودةً. وعد الجولات التي ننجزها كل يوم يساعد في التخطيط، لأننا نتعلم كم تستغرق المهام فعلاً.

مثال: لدى معلمة عشر مهام صغيرة، منها الرد على أولياء الأمور وطباعة أوراق العمل. فتكيف الطريقة بجمع المهام الصغيرة في بومودورو واحد. فتنجزها في جولة واحدة.

في العمل: يحتاج تقرير ياسمين إلى تفكير عميق. فتكيف الطريقة: تقسمه على ست جولات خلال يومين، وتجمع رسائلها الصغيرة في جولة سابعة. وفي نهاية الأسبوع، يظهر عدد جولاتها كم يستغرق التقرير فعلاً.

الخاتمة

وخلاصة القول، ابتكر فرانتشيسكو تشيريلو تقنية بومودورو، وهي تعتمد على جولات مركزة مدتها خمس وعشرون دقيقةً بينها استراحات قصيرة. فنختار مهمةً واحدةً لكل جولة، ونأخذ استراحات حقيقيةً، ونتعامل مع المقاطعات بروتين ثابت، ونكيف الطريقة مع عملنا. وعد الجولات يساعدنا على فهم وقتنا. والجولة المحددة تسهل البدء وتبقينا مركزين.

المصادر

• فرانتشيسكو تشيريلو (2018): كتاب The Pomodoro Technique، دار Penguin Random House (كتاب بلا رابط).
• فرانتشيسكو تشيريلو: الموقع الرسمي – https://www.francescocirillo.com/
• ويكيبيديا: Pomodoro Technique (نظرة عامة على الطريقة) – https://en.wikipedia.org/wiki/Pomodoro_Technique
• Pomodoro Technique علامة تجارية مسجلة لفرانتشيسكو تشيريلو.

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)