

# لهذا تستحق تقنية بومودورو لزيادة الإنتاجية التجربة



الأربعاء 8 أبريل 2026 07:00 م

توضح سانجانا جوبتا في هذا التقرير كيف تساعد تقنية بومودورو على رفع التركيز وإنجاز المهام عبر تقسيم الوقت إلى فترات قصيرة من العمل تتخللها استراحات منتظمة، ما يمنح العقل فرصة للاستمرار دون إنهاك أو تشتت

يوضح موقع فيري ويل مايند أن هذه التقنية تعتمد على العمل لمدة 25 دقيقة تليها استراحة قصيرة مدتها 5 دقائق، مع تكرار الدورة، ثم أخذ استراحة أطول بعد كل أربع جولات، وهو نظام بسيط لكنه فعال في إدارة الوقت

## كيف تعمل تقنية بومودورو؟

تعتمد التقنية على خطوات واضحة تبدأ باختيار مهمة محددة، ثم ضبط مؤقت لمدة 25 دقيقة والتركيز الكامل حتى انتهاء الوقت بعد ذلك، يأخذ الشخص استراحة قصيرة، ثم يعيد الدورة مرة أخرى

يساعد التخطيط المسبق للمهام على تحديد عدد الجولات المطلوبة لكل مهمة، كما يساهم تقسيم الأعمال الكبيرة إلى أجزاء صغيرة في جعلها أكثر قابلية للتنفيذ ويضمن استخدام المؤقت الالتزام بالوقت دون تجاوز أو تشتت

## أصل الفكرة ولماذا "البومودورو (الطماطم)"؟

ابتكر فرانثيسكو سيريلو هذه التقنية في ثمانينيات القرن الماضي أثناء دراسته الجامعية، حين واجه صعوبة في التركيز استخدم مؤقت مطبخ على شكل طماطم، وبدأ بتجربة فترات قصيرة من التركيز

فادته التجربة إلى اكتشاف أن 25 دقيقة من العمل تليها 5 دقائق راحة تحقق التوازن الأفضل بين الإنتاجية والتركيز، بينما بدت الفترات الأقصر غير كافية، والفترات الأطول مرهقة

## لماذا تنجح هذه التقنية؟

تعزز التقنية التركيز عبر تخصيص وقت محدد للعمل دون مقاطعة، ما يقلل من الانشغال بالمشتتات مثل الهاتف أو المهام الجانبية كما تساعد على بدء العمل بسهولة، خاصة عند الشعور بالتشتت أو الضغط

تحسن أيضًا كفاءة إدارة الوقت، لأنها تخلق إحساسًا بالمسؤولية والانضباط، وتحول الوقت من عدو يسبب القلق إلى أداة يمكن التحكم بها وتخفف من التوتر، لأن تقسيم المهام يجعلها أقل إرهاقًا نفسيًا

وتشير دراسات إلى أن هذه الطريقة قد تفيد العاملين عن بُعد، كما تساعد الأشخاص الذين يعانون من صعوبات في التركيز مثل اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

## التحديات والقيود

قد تبدو الفترات الزمنية المحددة صارمة لبعض الأشخاص، خاصة إذا احتاجت المهمة وقتًا أطول من 25 دقيقة وقد يشعر البعض بالتوتر عند عدم إنهاء المهمة خلال الفترة المحددة

كما لا تأخذ التقنية في الاعتبار المقاطعات المفاجئة، مثل متطلبات العمل أو التواصل مع الآخرين، ما قد يعيق الالتزام الكامل بالنظام[]  
تقدم تقنية بومودورو أسلوبًا عمليًا وبسيطًا لإدارة الوقت، يجمع بين التركيز والراحة في إيقاع متوازن[] وقد لا تناسب الجميع، لكنها تمنح  
كثيرين طريقة ذكية للسيطرة على وقتهم بدل أن يسيطر عليهم[]

<https://www.verywellmind.com/pomodoro-technique-history-steps-benefits-and-drawbacks-6892111>