

❖ دواعي استخدام تقنية البومودورو:

عند إنجاز الواجبات المنزلية بالنسبة للأطفال أو البحوث بالنسبة لطلاب الجامعات أو فقط عملاً يتطلب تركيزاً كبيراً وجودة في طبيعة المنتج، قد تؤثر على كل هؤلاء عوامل خارجية تشتت ذهن وتخفض درجة التركيز (هواتف ذكية، تلفاز، موسيقى...).

تقنية بومودورو تقترح علينا طريقة عملية للتغلب على تلك المشاكل وضمان فاعلية أكبر في تنفيذ المهام كيفما كان نوعها، وذلك بتنظيم العمل وجدولة المهام وإدارة دقيقة للوقت.

ويمكن أن نلخص إذاً دواعي استخدام تقنية بومودورو في النقاط التالية:

- الحاجة إلى مزيد من الوقت لإنجاز المهام اليومية.
- التخلص من كل ما يشتت الانتباه ويخفض التركيز.
- تجاوز صعوبة تنفيذ المهام في الآجال المحددة.
- تحفيز الإبداع وزيادة الإنتاجية.
- خلق توازن بين الحياة الشخصية والعملية. (نجيب زوحى، 2016).
- ويمكن أن نضيف الآتي:

- إنجاز المهام الكبيرة والصعبة.
- استغلال الوقت أعظم استغلال.
- الشعور بالوقت، وبمدى أهميته في الحياة، لأنه هو الحياة.

❖ أهداف تقنية البومودورو:

وتتلخص أهداف هذه التقنية في النقاط التالية:

- العمل مع الوقت وليس العكس: وذلك يجعل الوقت صديقاً لك، ليس بعدو حتى تسابق عقارب الساعة، وأن تتعلم من خلال هذه التقنية كيفية