

۱۲ تکنیک برای استفاده بهینه از لحظه‌ها

مدیریت هوشمند زمان



تکنیک پومودورو



اگه تمرکز کردن برات سخته، این روش جواب می‌ده:
یک کار انتخاب کن
تایمر رو روی ۲۵ دقیقه بزار
وقتی تموم شد، ۵ دقیقه استراحت کن
بعد دوباره ادامه بده

Pomodoro یکی از پرتعدادترین تکنیک‌های تمرکز در دنیاست.
روش مبتنی بر علم «تمرکز دوره‌ای» هست و کمک می‌کنه مغز دچار خستگی نشه.



تکنیک پومودورو

مزایای استفاده از پومودورو:

افزایش تمرکز و کاهش حواس پرتی
پیشگیری از فرسودگی ذهنی
کمک به شکستن کارهای بزرگ به بخش‌های کوچک
بهبود برآورد زمان لازم برای انجام کارها
ایجاد حس پیشرفت و رضایت

نکات کاربردی برای اجرای بهتر:

اگر وسط پومودورو حواس‌تان پرت شد، یادداشت کنید و سریع به کار برگردید.
برای کارهایی که خیلی طولانی هستند، آن‌ها را به چند پومودورو تقسیم کنید
اگر کارتان کمتر از ۲۵ دقیقه طول می‌کشد، چند کار کوچک را پشت سر هم در یک پومودورو انجام دهید.

می‌توانید بسته به نیاز، زمان هر پومودورو را ۲۰ یا ۳۰ دقیقه تنظیم کنید، ولی بهتر است ۲۵ دقیقه را حفظ کنید تا با فلسفه اصلی هماهنگ باش.

ادامه دارد...

