**Zamanı Daha Verimli Kullanın: Pomodoro Tekniği Nedir?**

Zamanın önem kazandığı günümüzde üretkenlikle ilgili öneriler ve püf noktalarıyla sıklıkla karşılaşıyoruz. Herkes kendine göre bir yöntem belirliyor ve zamanını en iyi şekilde yönetmeye çalışıyor. Tam da bu noktada karşımıza çok konuşulan bir teknik çıkıyor. Pomodoro Tekniği! Peki nereden çıktı bu Pomodoro?

Pomodoro Tekniği, 1980'lerin sonlarında üniversite öğrencisi Francesco Cirillo tarafından geliştirildi. Cirillo, çalışmalarına odaklanmak ve ödevlerini tamamlamak için mücadele ediyordu. Bunalmış hissederek, kendisine sadece önündeki işe odaklandığı 10 dakikalık bir çalışma süresi ayırdı. Uyguladığı bu taktikten cesaret alarak domates (İtalyanca pomodoro) şeklinde bir mutfak sayacı buldu ve böylelikle Pomodoro Tekniği doğdu.

**Pomodoro tekniği nasıl uygulanıyor?**

Pomodoro Tekniği, insanları zamana karşı değil, sahip oldukları zamanla birlikte çalışmaya teşvik ediyor. Bu yöntemi kullanarak, iş gününüzü beş dakikalık aralarla ayrılmış 25 dakikalık parçalara bölüyorsunuz. İşte bu aralıklara “pomodoros” deniyor. Yaklaşık dört pomodoros’dan sonra, yaklaşık 15 ila 20 dakikalık daha uzun bir mola veriyorsunuz.

Bu tekniğin arkasındaki temel fikir, kullanılan zamanlayıcının bir aciliyet duygusu yaratması olarak adlandırılabilir. İş gününüz içinde bir plan yapmadığınız takdirde işlerinizi halletmek için sonsuz zamanınız varmış gibi hissedersiniz. Oysa Pomodoro Tekniği sayesinde bu değerli çalışma saatlerini dikkat dağıtıcı şeylere harcamak yerine, üzerinde çalıştığınız şeyde mümkün olduğunca fazla ilerleme kaydetmek için yalnızca 25 dakikanız olduğunu bilirsiniz.

Ayrıca bu teknikte verilen zorunlu molalar, çoğumuzun gün sonuna doğru deneyimlediği o yıpranmış ve tükenmişlik hissini bir nebze olsun iyileştirmeye yardımcı oluyor. Artık bilgisayarınızın önünde farkında olmadan saatler harcamayacaksınız, çünkü o zamanlayıcı size kalkmanızı ve nefes almanızı hatırlatacak.

**Pomodoro tekniği ne tür durumlarda uygulanıyor?**

Çalışırken kesintiye uğrayanlardansanız, yeniden odaklanmanın ne kadar zor olduğunu bilirsiniz. Üstelik kesintiye uğradığınız bu anlarda e-postalar, çalışma arkadaşlarından mesajlar ve sosyal medya bildirimleri gelmeye devam ediyor ve daha fazla dikkatinizi gerektiriyor.

Her şey için teknolojiyi suçlamak kolay olsa da yapılan son araştırmalar işteki tüm dikkat dağınıklıklarının yarısından fazlasının insanların kendi kendine yol açtığı dikkat dağınıklıkları olduğunu gösteriyor.

Ancak gün içerisindeki bu küçük uzaklaşmalar daha büyük bir şeyin parçası haline gelebiliyor. Sadece dikkatinizi dağıtan şeylerle kaybettiğiniz zaman değil, aynı zamanda dikkatinizi yeniden toplamak için gereken zaman ve enerjiyi de göz önünde bulundurmalısınız. Zihniniz, tam konsantrasyonunu yeniden kazanana kadar 20 dakikadan fazla bir süre bir önceki şey üzerinde oyalanabiliyor. Örneğin, Instagram’ı "sadece bir dakikalığına" kontrol etme dürtüsüne yenik düşmeniz, yapmanız gereken işe yeniden odaklanmanız için 20 dakika harcamak olarak size geri dönebiliyor.

Pomodoro Tekniği, tüm bu aksaklıklara direnmenize ve beyninizi odaklanmak için yeniden eğitmenize yardımcı oluyor. Her bir pomodoro bir göreve atanıyor ve verdiğiniz her mola, sıfırlanmak ve dikkatinizi üzerinde çalışmanız gereken şeye döndürmek için bir şans haline geliyor. Pomodoro Tekniği ile sonu belli olan zamanınızı ve çabalarınızı net bir şekilde ölçebiliyorsunuz.

**Örnek planlama nasıl olmalı?**

-Pomodoro’larınızı planlamak için iş gününüzün başında veya sonunda 15 dakika ayırın.

-Günlük yapılacaklar listenizi önünüze alın ve her bir görevin kaç tane “pomodoro” edeceğini not edin. Unutmayın! 5'ten fazla pomodoro edecek görevlerin daha küçük ve daha yönetilebilir görevlere bölünmesi gerekiyor. Örneğin e-postalara yanıt vermek gibi daha küçük görevleri tek bir pomodoro’da bir araya getirilebilirsiniz.

-8 saatlik bir iş gününe sahipseniz, günlük pomodoro’larınızın on altıyı geçmediğinden emin olun. Mümkünse acil olmayan/daha önemsiz görevleri haftanın ilerisine erteleyin.

-Yaratıcılık gerektiren bir iş yapıyorsanız 25 dakikadan uzun çalışma sürelerine ihtiyaç duyabilirsiniz. Bu durumda daha uzun pomodoro’lar planlayabilirsiniz.

-Pomodoro çalışma seanslarınızda bilgisayar başındaysanız, süre dolduğunda Facebook veya Instagram'a geçiş yapmayın. Gözlerinizi ekrandan uzak tutun, mümkünse ayağa kalkın, hareket edin, bir şeyler atıştırın veya pencereden dışarıyı izleyin.

Sonuç olarak Pomodoro Tekniği, dikkati dağılmış veya bunalmış hisseden herkesin gerçekten odaklanması gereken şeye odaklanmasına yardımcı olabilir. Dikkat dağıtıcı etkenler göz önüne alındığında, Pomodoro Tekniği uygulamak adeta bir süper güç. Siz de hemen pomodoro görevlerinizi planlamak için kendinize meydan okuyun ve sonunda işlerinizi ne kadar verimli bir şekilde hallettiğinizi görün!