



تکنیک پومودورو

سیستم تحسین شده مدیریت زمان که نحوه کار و مطالعه را
دگرگون کرده است

www.ketab.ir

نویسنده: فرانچسکو سیریلو

مترجم: بهزاد بوکانی

سرشناسه: چیریلو، فرانچسکو

Cirillo, Francesco (Time management consultant)

عنوان و نام پدیدآورنده: تکنیک پومودورو : سیستم تحسین شده مدیریت زمان که نحوه کار و مطالعه را دگرگون کرده است / نویسنده فرانچسکو سیریلو : مترجم بهزاد بوکانی.
مشخصات نشر: تهران: پژوهشی نوآوران شریف، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص

شابک: 978-622-6937-35-1

وضعیت فهرست نویسی: فبیا

یادداشت: عنوان اصلی : The Pomodoro technique : the acclaimed time management system that has transformed how we work , [2018].
عنوان دیگر: سیستم تحسین شده مدیریت زمان که نحوه کار و مطالعه را دگرگون کرده است.

موضوع: مدیریت زمان / Time management

شناسه افزوده: بوکانی، بهزاد، ۱۳۶۵- مترجم

رده بندی کنگره: HD۶۹

رده بندی دیویی: ۶۵۰/۱۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۳۲۸۲۶

تهران- انقلاب- خیابان جمال زاده جنوبی- بعد از جمهوری- خیابان چنگیزی-
خیابان زرین قدم- بن بست مهربان- پلاک ۲۱ واحد ۱
تلفن: ۰۲۱۶۶۹۱۶۷۹۶-۰۲۱۶۶۹۱۶۷۳۴-۰۹۱۲۳۰۱۷۶۱۶-۰۹۱۰۹۱۹۲۵۷۳



نشر پژوهشی
نوآوران شریف

نام کتاب: تکنیک پومودورو

نام مترجم: بهزاد بوکانی

ناشر: انتشارات پژوهشی نوآوران شریف

نوبت چاپ: اول- نیمه اول سال ۱۴۰۱

تیراژ: ۵۰۰ جلد

صفحه آرا: سحر ابراهیمی

قیمت ۱۱۰۰۰۰۰ ریال

برای کسب اطلاعات بیشتر از این مجموعه به آدرس تلگرامی زیر مراجعه فرمایید.

https://t.me/khf_sharif

پیشگفتار مترجم

www.ketab.ir

در دنیای امروزی، کار کردن به صورت متمرکز به یک چالش تبدیل شده است. فهرست کارها هر روز طولانی تر می شود. تماس های تلفنی، جلسات مختلف، ایمیل های ورودی، چک کردن شبکه های اجتماعی و بسیاری از موارد دیگر، باعث توقف مداوم کارها می شوند. نتیجه این وقفه ها، عدم تمرکز و کاهش بهره وری در کار یا مطالعه است. روش های مختلفی به منظور مدیریت بهینه زمان ارائه شده است که تکنیک پومودورو یکی از ساده ترین و

کارترین این روش‌ها می‌باشد. از همین رو پومودورو به یکی از محبوب‌ترین راهکارهای مدیریت زمان تبدیل شده است.

بازه‌های زمانی ۲۵ دقیقه‌ای که در به‌کارگیری این تکنیک پیشنهاد شده است، باعث افزایش کارایی و بهره‌وری می‌شود و در طول آن به راحتی می‌توانید در برابر وقفه‌های درونی و بیرونی مقاومت کنید. همچنین در کنار آن، استراحت‌های کوتاه چند دقیقه‌ای باعث بازیابی انرژی شده و در نتیجه با تمرکز و انرژی بالاتری به کار ادامه می‌دهید. هدف اصلی این کتاب ارائه یک راهکار ساده مدیریت زمان با حداقل پیچیدگی است؛ در نتیجه به راحتی با یک قلم و کاغذ به همراه یک زمان‌سنج می‌توانید از آن استفاده کنید.

در راستای ترجمه این کتاب نهایت تلاش خود را به کار بردم تا ضمن حفظ امانت نویسنده، متنی رسا و روان فراهم آورم؛ به این امید که در موفقیت و سربلندی شما عزیزان و در تمام مراحل کار و زندگی مورد استفاده قرار گیرد.

در پایان لازم به ذکر است که مجموعه آموزش‌های مکمل و همچنین جداول مورد استفاده در کتاب و بسیاری از مطالب آموزشی دیگر، در وبسایت Productivity.ir برای شما خوانندگان عزیز فراهم شده است، از وبسایت بازدید نمایید و با نظرات خود ما را در بهتر شدن آن یاری فرمایید.

امیدوارم همواره موفق و بهره‌ور باشید

بهزاد بوکانی

فهرست

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۱۱
مقدمه.....	۱۵
مفاد.....	۱۷
اهداف تکنیک بومودورو.....	۱۹
فرضیات اصلی.....	۲۰
اصول و روش.....	۲۳
هدف اول: پیدا کردن تعداد تلاش لازم برای انجام یک فعالیت.....	۲۷
شروع اولین بومودورو.....	۲۸
هر چهار بومودورو.....	۳۲
پایان یک فعالیت.....	۳۴
ثبت کرن.....	۳۶
بهبود.....	۳۸
ماهیت بومودورو.....	۳۹
هدف دوم: قطع کردن وقفه‌ها.....	۴۱
وقفه‌های داخلی.....	۴۲
سناریو.....	۴۳
وقفه‌های خارجی.....	۵۴
وقفه‌های نظام‌مند.....	۵۹
ثبت کردن: خطاهای برآورد کیفی در برنامه‌ریزی.....	۶۱

- هدف سوم: برآورد تلاش برای فعالیت‌ها ۶۳
- پومودوروهای در دسترس ۶۷
- سناریوهای ممکن ۶۹
- ثبت برآوردها ۷۳
- مدیریت شناسایی ۷۶
- هدف چهارم: موثرتر کردن پومودورو ۷۷
- ساختار پومودورو ۷۷
- ساختار مجموعه پومودورو ۷۸
- هدف پنجم: راه‌اندازی یک برنامه زمانی ۸۱
- بهترین سناریو ۸۴
- سناریوی همراه با وقفه ۸۷
- بهینه‌سازی برنامه زمانی ۸۸
- هدف ششم: هدف بهبود شخصی خود را تعیین کنید ۹۱
- نتایج ۹۵
- مشاهدات ۹۷
- زمان یادگیری ۹۷
- طول پومودورو ۹۸
- تغییر میزان استراحت‌ها ۱۰۰
- درک متفاوت از زمان ۱۰۲
- صداهای پومودورو ۱۰۳
- افرادی که از پومودورو استفاده می‌کنند ۱۰۳
- افرادی که تحت تأثیر پومودورو هستند ۱۰۴
- آشکال پومودورو ۱۰۴

پیشگفتار

ایده اصلی تکنیک پومودورو در اواخر دهه ۸۰ و در طول سال‌های اول دانشگاه به سراغم آمد. هنگامی که شادی به پایان رساندن امتحانات سال اولم فروکش کرد، در خود احساس سستی، ضعف، تلف شدن وقت و سردرگمی زیادی کردم. هر روز به مدرسه رفته، در کلاس‌ها شرکت می‌کردم و با احساس دل‌سردی از عدم درک کارها، وقت را تلف و به خانه برمی‌گشتم. خیلی زود امتحانات شروع شد و به نظر می‌رسید که هیچ راهی برای دفاع از خود در برابر گذشت زمان ندارم.