

İşlərin vaxtında görülməsi üçün pomidor sizə necə kömək edə bilər?

Giriş

Yay aylarında sərin salatları daha da ləzzətləndirən tərəvətli qoxusu, qış aylarında isti lülə kababın yanında iştahaçan gözəlliyi, eləcə də səhər yeməklərində yumurta ilə qüsursuz tandemi – pomidorun faydalarını saymaqla qurtarmaz. Lakin bunlarla yanaşı, təəcüblü də olsa, **“pomidor”** həmçinin işlərin vaxtında və keyfiyyətli bir şəkildə tamamlanması istiqamətində də bizə köməklik edə bilər. Bəli, səhv eşitmədiniz: pomidor buna da qadirdir!

Yəqin ki, bir çoxumuz tez-tez aşağıdakılara bənzər ifadələri işlədir və yaxud eşidirik:

“Bu hesabat o qədər də təcili və vacib deyil. Bunu sabah da yazsam olar”

“Jurnala abunə olmuşam, bu ay çıxan maraqlı məqaləni də oxumalıyam. Ancaq sosial mediadan mənə ismarıç göndərən dostlarım var, onlara cavab yazım, sonra məqaləni də oxuyaram”

“İmtahana qədər hələ çox vaxtım var. Gələn həftədən etibarən oxumağa başlayaram”

Təəssüf ki, bu **“sonra”** bir çox hallarda heç vaxt baş vermir və öz inkişafımız üçün üzərində işləməli olduğumuz məsələlər təxirə salınaraq bir müddət sonra yaddan çıxır.

Aparılan sosial və psixoloji tədqiqatlar göstərir ki, insanların işləri təxirə salmaq istəyi əksər hallarda işin böyüklüyünün gətirdiyi qorxudan yaranır. Doktor Timofey Pixil təxirə salmanın verdiyi hissi məhz bu cür izah edir: *“Səni böyük həcmdə iş gözləyirsə, bu halda mənfi duyğular baş qaldırır. Normal şəraitdə buna belə reaksiya*

veririk: bir çoxumuz işdən yayınmağa, nə isə izləmək və ya sosial mediada vaxt keçirməyə meyl edirik.”

Doktor Pixil həmçinin izah edir ki, bu neqativ hisslərdən xilas olmaq üçün ali məqsədimizə dair uğurlu bir hədəf təyin etməyimiz çox vacibdir. Pomidor, daha doğrusu **“Pomodoro Texnikası”** da məhz bu məqamda bizim imdadımıza çatır.



“Pomodoro Texnikası” necə yaranmışdır?

Bu texnikanın yaradıcısı olan universitet professoru **Fransisko Kirilyo 1980-ci illərin sonunda tələbə olduğu dövrdə** sosiologiya fənni üzrə imtahana hazırlaşarkən “işləri təxirə salma” sindromu ilə üzləşir. Nə qədər təəccüblü olsa da, problemin həlli pomidor formalı mətbəx taymeri sayəsində mümkün olur. O vaxtdan bəri, o, nəhəng layihələri daha kiçik, asan yerinə yetirilə bilən tapşırıqlara ayırmaq üçün bir metod ixtira edir və bu metodun mərkəzində də həmin pomidor formalı mətbəx saatından istifadə dayanır. Fransisko Kirilyo vaxtın idarə edilməsi ilə bağlı yaratdığı bu texnikaya “Pomodoro Texnikası” adı verir və o dövrdən etibarən bu metoddan istifadə edənlərin sayı hər keçən gün artmaqda davam edir.



İşləri təxirə salmaq əslində xroniki bir vərdiş problemi yaradır. Bu texnikanın məqsədi də məhz həmin vərdiş problemini həll etməkdir. Lakin problemi zorakı yollarla deyil, zövq alaraq həll etmək ön plana çıxır.

Bu texnikanın mahiyyəti nədir?

“Pomodoro Texnikası” böyük həcmdə olan işləri, layihələri, tapşırıqları və s. aralarında 5 və ya 10 dəqiqəlik fasilə verməklə 25 dəqiqəlik hissələrə bölərək işləməyinizi tövsiyə edir. Hər 25 dəqiqəlik hissə və həmin 25 dəqiqədən sonra veriləcək fasilə birlikdə şərti olaraq “Pomodoro” adlandırılır. Həmin o 5-10 dəqiqəlik fasilələrdə isə mükafat olaraq zövq aldığımız fəaliyyətləri həyata keçiririk. Fransisko Kirilyo **bu fasilələrdə hər hansı bir zehni səy tələb edən fəaliyyətlərlə məşğul olmamağı** məsləhət görür.

Bəli, ilk baxışda bu çox asan bir metod kimi səslənir və əslində elə səsləndiyi kimi də asandır! Bu texnikanı tətbiq etməyi tövsiyə edən tədqiqatçıların çoxu aşağıdakı faydaları diqqətə çatdırırlar:

Bu texnika **motivasiyanı həmişə ən üst səviyyədə saxlamağa** kömək edir. Belə ki, siz fikrinizi, enerjinizi və səylərinizi böyük işin kiçik hissəsinə yönləndirərək, bütöv işin yerinə yetirilməsi ilə bağlı stressdən azad olursunuz.

Tamamlanmış hər bir “Pomodoro” sənə uğur **hissi qazandırır** və prosesi davam etdirməyə sövq edir..

Tez-tez verilən fasilələr **fikrinizi qarşıda duran işlərin icrasına** yönəltməyə kömək edir.

İşlər təxirə salınmır və son günə yığılıb qalmır. Bu da **gərginliyin azalmasına və müsbət hormonların ifrazına** səbəb olur.

“Eyni vaxtda bir neçə işi görmək” (multitasking) əslində beynin normal funksional fəaliyyətində mümkün deyil. Tədqiqatlar göstərir ki, **eyni vaxtda bir neçə işi görənlər adətən daha çox səhvlərə yol verir**, işlər uzanır və keyfiyyət əhəmiyyətli dərəcədə aşağı düşür. “Pomodoro Texnikası” bunun da qarşısını alır və insanın eyni vaxtda diqqətini yalnız və yalnız bir işə yönəltməklə daha yaxşı nəticələr əldə etməyinə kömək edir.

Fasilələrdə məşğul olacağınız şeylər (məslən sosial media hesablarınızı yoxlamaq, dostunuza zəng vurmaq, televiziya proqramına baxmaq) **sizə “mükafat” kimi gəlir** və bu da əlavə müsbət hisslər yaradır.

“Pomodoro Texnikası” tətbiqi üçün nəyə ehtiyacımız var?

Yuxarıda da qeyd etdiyimiz kimi, bu çox asan bir metoddur və çox az sayda şeyə ehtiyacınız var:

- Mətbəx taymeri (pomidor formasında olmasa da olar). Son dövrlərdə ağıllı telefonlarda mətbəx taymerini əvəz edəcək **applikasiyalar** da yaradılmışdır. Bunlara misal olaraq aşağıdakıları göstərmək olar:



Pomodoro
Countdown Timer



Plantie



Focus to Do



Flip



Focus Tomato

- Hər günün əvvəlində prioritet sıra ilə düzülmüş **“Bugün Etməli Olduğum İşlər”**in siyahısı.

Əlbəttə, bu siyahını uzatmaq və görülməli və görülməyəcək işlərin hesabatını hazırlayacaq xüsusi və kompleks qrafiklər və s. də əlavə edilə bilər. Lakin biz vaxtımızı həqiqətən səmərəli şəkildə idarə etmək istəyiriksə bir az da çevikliyə, yalınlığa və sadəliyə istiqamətlənməliyik, əksinə deyil...

Bəli, indi isə gəlin tətbiqə başlayaq! Siyahıda ən yüksək sırada olan məsələni götürərək və **25 dəqiqəlik vaxt** tutaraq, diqqətimizi başqa şeylərə yayındırmadan tək-cə bu işə cəmləşdirərək işləyək. Olduqca əhəmiyyətlidir ki, həmin bu 25 dəqiqə ərzində **bütün diqqətimizin məhz icra etməli olduğumuz işə yönəldiyindən** əmin olaq. Fasilə vaxtı gəldikdə isə, fasiləmizdən “halal malımız” kimi istifadə edək. Bir neçə “pomodoro”dan sonra isə daha uzun (15-30 dəqiqəlik) fasilə verək.

1

Yerinə
yetiriləcək
tapşırığı **seçin**

2

Saatı
25 dəqiqəyə
qurun

3

Saatın zəngi
çalana qədər
tapşırıq
üzərində işləyin

4

5 dəqiqəlik
qısa **fasilə**
verin

5

Bir neçə
“pomodoro”dan
sonra daha uzun
(15-30 dəqiqəlik)
fasilə verin

dörd dəfə təkrarlayın

Mütəxəssislər qeyd edirlər ki, **fasilələr “könüllü” deyil, məcburi olmalıdır.** Əks təqdirdə, bu texnikanın psixoloji faydalarından maksimum şəkildə yararlanma bilmərik. Fasilə vaxtı nə ilə məşğul olacağınızı bilmirsiniz? Bu günə qədər işləri təxirə saldıqda nə ilə məşğul olurdunuzsa, fasilələrdə də onlarla məşğul ola bilərsiniz. Mən aşağıdakı kimi sizə bir neçə ideya verə bilərəm, lakin əminəm ki, sizin fantaziyanız bu siyahıdan daha genişdir:

- Yoga, nəfəs təlimi, streç, ibadət, qısa gəzinti, idman hərəkətləri
- Sosial media
- Dost və qohumlarla hal-əhval tutmaq üçün qısa zənglər
- Televiziya proqramları
- Yemək, içki hazırlamaq
- Oriqami ilə məşğul olmaq
- Musiqiyə qulaq asmaq
- Musiqi alətində ifa etmək və yaxud mahnı zümzümə etmək
- Evi yığışdırmaq, ütü
- Şəxsi gigiyena fəaliyyətləri
- Gündəliyə yazı yazmaq
- Beyni yormayan oyunlar oynamaq
- Çiçəklərə, bağa qulluq
- Online alış veriş
- Yeni aldığımız geyimləri yoxlamaq (“kombin” yaratmaq) və s.



Nəticə

Gördüyünüz kimi, bu sadə metod və texnika ilə **çox böyük, qəliz və “insanın gözüne duran” işləri kiçik hissələrə bölərək və motivasiyanı qoruyaraq yerinə yetirmək mümkündür.** Əlbəttə bu metod hər fəaliyyət növündə müsbət nəticələr verməyə bilər. Məsələn, yaradıcılıq tələb edən işlərdə (rəsm, şeir və s.) tez-tez fasilə verməyin mənfi nəticələri də ola bilər. Lakin bir çox fəaliyyət və işdə bu metodun üstün cəhətlərinin olduğu artıq elmi ədəbiyyatla da təsdiq edilir. Bu son cümləni yazarkən istifadə etdiyim applikasiya 25 dəqiqəlik müddətin başa çatdığı bildirən zəngi çaldı. Bəli, indi artıq fasilə vaxtıdır və mən də bu 10 dəqiqəlik fasiləmdə pianinoda yeni öyrəndiyim “Nə Güzəldir Azərbaycan” mahnısını ifa etməyə gedirəm. Növbəti məqalələrdə görüşmək ümidi ilə.



2 iyun 2021

İstifadə edilən mənbələr:

- Kirilyo F. (2009) “Pomodoro Texnikası” kitabı. FC Garage GmbH nəşriyyatı, ISBN-10 : 3981567900
- <https://francescocrillo.com>
- Sirois, F. and Pixil, T. (2013) Təxirə salma və qısa müddətli əhval ruhiyyəyə təsir “Social and Personality Psychology Compass” məcbuəsi 7 (2). 115 - 127. ISSN 1751-9004