

MAHSULDORLIK

Pomodoro texnikasi: 25 daqiqada chuqur diqqat

Oddiy taymer yordamida chalg'ishni kamaytirish va ishni bo'laklab bajarish usuli.

Muallif: **Xurshidjon Yunusov** • 16 oktabr 2026

Pomodoro texnikasini 1980-yillar oxirida italiyalik talaba Francesco Cirillo o'ylab topgan. U pomidor shaklidagi oshxona taymeridan foydalangan — “pomodoro” italyanchada pomidor degani. Usul shu qadar oddiyki, uni bugunoq qo'llashni boshlash mumkin.

Qanday ishlaydi?

1. Bitta aniq vazifani tanlang.
2. Taymerni **25 daqiqaga** qo'ying va faqat shu vazifa ustida ishlang.
3. Taymer chalinganda **5 daqiqa** dam oling.
4. To'rtta “pomidor”dan keyin uzunroq — **15–30 daqiqalik** tanaffus qiling.

Nega samarali?

Boshlash osonlashadi

“Butun hisobotni yozish kerak” degan fikr qo'rqitadi. “25 daqiqa ishlayman” esa oson. Katta ishni boshlashdagi qarshilik kamayadi.

Chalg'ishlar ko'rinadigan bo'ladi

Pomidor davomida telefon yoki xabarlariga qarash istagi paydo bo'lsa, uni qog'ozga yozib qo'ying va keyin hal qiling. Vaqt o'tib, nima sizni ko'p chalg'itishini aniq ko'rasiz.

Charchoq oldi olinadi

Muntazam qisqa tanaffuslar miyaga dam beradi va kun oxirigacha diqqatni saqlashga yordam beradi.

Amaliy maslahatlar

- Pomidor davomida bildirishnomalarni o‘chiring yoki telefonni boshqa xonaga qo‘ying.
- Tanaffusda ekrandan uzoqlashing: yuring, suv iching, cho‘ziling.
- Kun boshida qancha pomidor kerakligini taxmin qiling va kechqurun solishtiring — bu rejalashtirish qobiliyatini oshiradi.
- 25 daqiqa sizga mos kelmasa, 50/10 kabi variantlarni sinab ko‘ring — muhimi tamoyil.

Mahsuldorlik ko‘proq ishlash emas, balki diqqatni to‘g‘ri joyga yo‘naltirishdir.