

'ఆడుతు పాడుతు పనిచేస్తుంటే.. అలుపూసాలుపేం ఉన్నది..' ఇది బ్లాక్ అండ్ వైట్ రోజుల్లోని సిద్ధాంతం. బ్రేకులు ఇస్తూ పని చేయడంలోనే ఊల్ ఉన్నదన్నది నయా ఈకేషన్. ఒకే పనిని అదేపనిగా చేయడం వల్ల... మరే పని చేయనంతగా డస్టిపోయే ప్రమాదం ఉంది. ముఖ్యంగా కార్పొరేట్ కొలువుల్లో గంటలకొద్దీ సీటుకు అతుక్కుపోతే సిన్డియర్ ఫెలో అనుకోరు. దిష్టి బొమ్మలా కూర్చున్నావంటూ కామెంట్లు చేయొచ్చు. ఈ పరిస్థితికి రాకూడదంటే పామెడొరో టెక్నిక్ ఒకటే మార్గం. దీని సాయంతో సమయాన్ని మన నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు. పనిలో శ్రద్ధ, ఏకాగ్రత పెంచుకోవచ్చు. రోజువారీ పనుల్లో వాయిదాలకు బైబై చెప్పి... మన సామర్థ్యాన్ని గరిష్ఠం చేసుకోవచ్చు.



25 నిమిషాల పని

మనం ఏ పని చేస్తున్నప్పుడైనా సరే 25 నిమిషాలపాటు విరామం లేకుండా చేయాలి. ఈ కాలాన్నే ఒక 'పామెడొరో' అంటారు. తర్వాత ఐదు నిమిషాల విరామం తీసుకోవాలి. ఇలా నాలుగు పామెడొరోలు పూర్తయ్యాక పావుగంట నుంచి అరగంట విరామం తీసుకోవాలి.

శ్రద్ధ - ఏకాగ్రత

ఇలా పనిని ముక్కలు చేసుకుని, క్రమం తప్పకుండా విరామాలు తీసుకునే 'పామెడొరో' టెక్నిక్ వల్ల శ్రద్ధ, ఏకాగ్రత అలవడతాయి. అలసట, పని తప్పించుకునే లక్షణాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు.

అవసరాలకు తగ్గట్టుగా

సంప్రదాయ పామెడొరో 25 నిమిషాలపాటు సాగుతుంది. అయితే, దీనిలో ఎవరి అవసరాలకు తగ్గట్టుగా తగిన మార్పులు చేసుకోవచ్చు. కొంతమంది తక్కువ సమయంలో... ఇంకొంతమంది ఎక్కువ సమయం తర్వాత విరామం తీసుకోవచ్చు.

ప్రాధాన్యతలను

పామెడొరో టెక్నిక్ మనల్ని లక్ష్యాలను ప్రాధాన్యంలో ఉంచుకునేలా ప్రేరేపిస్తుంది. దీంతో వాయిదాలకు అడ్డుకట్ట పడుతుంది. ముఖ్యమైన పనులను మరింత జాగ్రత్తగా చేయడానికి వీలు కుదురుతుంది.

సామర్థ్యం పెరుగుతుంది

పనిలో విభజన కారణంగా విశ్రమించడానికి, పునరుత్తేజం పొందడానికి అవకాశం లభిస్తుంది కాబట్టి... పామెడొరో మద్దతుదారులు ఈ టెక్నిక్ వల్ల సామర్థ్యం, ఉత్పాదకత పెరుగుతాయని అంటారు.

పామెడొరో ప్రయోగం

ముక్కలు ముక్కలుగా

పామెడొరో టెక్నిక్ ను 1980ల చివర్లో కాంటిన్యెంట్ డైనమిక్స్ వ్యవస్థాపక సీకెవో ఫ్రాన్సిస్కో సిరిలో అభివృద్ధిచేశాడు. రోజువారీ పనులను ఇరవై ఐదు నిమిషాల విరామాల చొప్పున ముక్కలుగా చేసుకుని ఉత్పాదకతను పెంపొందించే లక్ష్యంతో ఈ టెక్నిక్ రూపొందించాడు.

ఇటలీ టమాటాయే..

సిరిలో విశ్వవిద్యాలయంలో చదువుకుంటున్నప్పుడు ఎంత సమయం చదివాడో తెలుసుకోవడానికి టమాటా ఆకారంలో ఉన్న కిచెన్ టైమర్ ను వాడేవాడు. టమాటాను ఇటాలియన్ లో పామెడొరో అని పిలుస్తారు. అలా తాను సృష్టించిన విధానానికి ఈ పేరు నిర్ణయించాడు.

వాయిదాను అధిగమించడం

పామెడొరో టెక్నిక్ లో ఉండే సౌలభ్యం వల్ల వాయిదా మనస్తత్వాన్ని అధిగమించవచ్చు. పని ఉత్సాహంగా చేయడానికి తగిన స్ఫూర్తిని పొందవచ్చు. చేయాల్సిన పనులను చిన్నవిగా, సాధించే విధంగా విభజించుకోవడం వల్ల పనంటే భయం పోతుంది. సులువుగా చేసేయగలం కూడా.

నిరంతర మెరుగుదల

పామెడొరో పద్ధతిని ఎవరికి వారే సాధన చేయాలి. నిరంతరం మెరుగుపర్చుకోవడం మూలంగా పనిపై పట్టు సాధించవచ్చు. మరిన్ని బారీ లక్ష్యాలను విజయవంతంగా చేరుకోవచ్చు.

పురోగతి బేరీజు
పామెడొరోను సాధన చేసేవాళ్లు టైమర్లు, యాప్లు, నోట్బుక్స్ లాంటివి ఉపయోగిస్తుంటారు. వీటి ద్వారా తమ పనిని, అందులో పురోగతిని బేరీజు వేసుకుంటారు. ఇది వారిలో ఉత్పాదకత స్థాయిలు, పురోగతి ఏమేరకు సాధ్యమైందనే విషయంలో అవగాహన కల్పిస్తాయి.

