

## استراحت کنید: معرفی ۱۰ وبسایت برای استراحت های کوتاه بین کار

بسیار بسیار مهم است که زمانی را به استراحت در میان انبوه کارتان اختصاص دهید. اصلا خوب نیست که دائم در دسترس باشید، کار کنید و خود را در معرض استرس قرار دهید. به همان اندازه نیاز دارید که به بدنتان استراحت فیزیکی هدیه دهید و خصوصا اگر با کامپیوتر کار می کنید، باید به طور مداوم به مغزتان استراحت دهید.

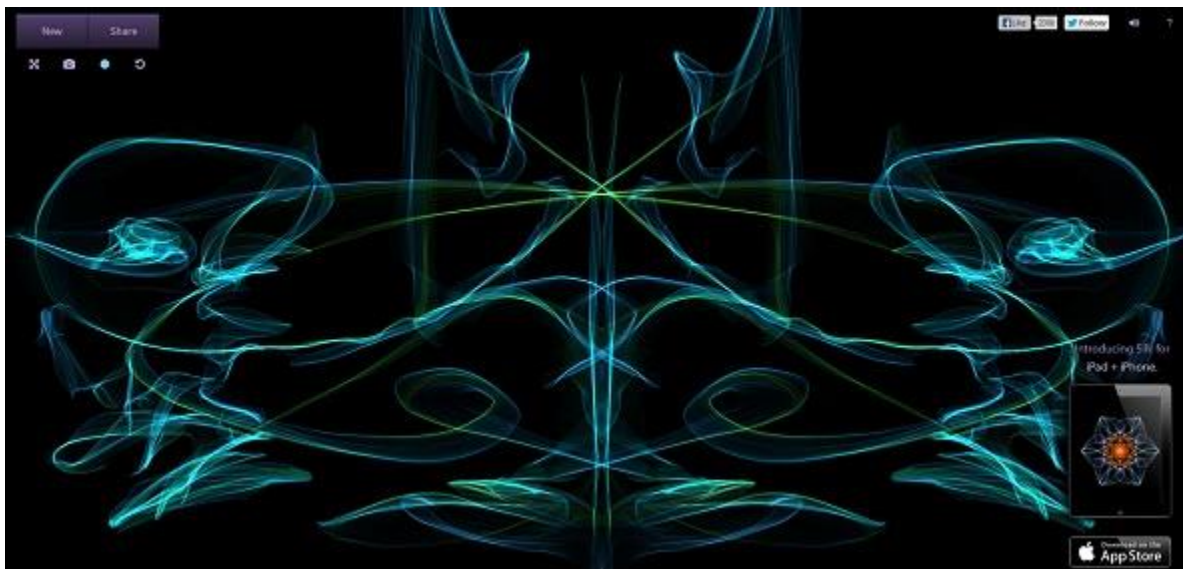
نیازی نیست که بازه های زمانی طولانی مدت برای استراحت تان در نظر بگیرید تا استرس را از خود دور کنید، تنها با گذراندن ۲ دقیقه اینجا، می توانید تمام عصبانیت، نگرانی یا حتی افسردگی تان را حل کنید. زمانی که وقت خود را به دور از فضای اینترنت بگذرانید، مثلا به کمک استفاده از تکنیک Pomodoro، می توانید با استفاده از سایت هایی که در ادامه خدمتان معرفی می کنیم استراحت نمایید.

این ۱۰ وبسایتی که در ادامه معرفی شده است تماما توانایی بازیابی انرژی از دست رفته تان، تنها ظرف ۲ دقیقه را دارند. قطعا راهی بهتر از این وبسایت ها پیدا نخواهید کرد، بنا بر اینکه به چه نوع استراحتی نیاز دارید، می توانید این سایت ها را دسته بندی کرده و به ذهن، بدن یا روحتان آرامش هدیه دهید. پس تمام آنها را امتحان نمایید و آنهایی که بیشتر به دردتان می خورد را Bookmark کنید.



Calm.com طوری طراحی شده است که بتوانید استفاده خوبی از آن بکنید. پس از بارگذاری کامل سایت، می توانید زمان دلخواه خود را که برای استراحتتان کافی می دانید را تنظیم نمایید. برای این منظور گزینه های ۲ دقیقه، ۱۰ دقیقه و ۲۰ دقیقه تعبیه شده است. پیش زمینه دلخواه خود را با صدایی که برای آن در نظر گرفته شده است، انتخاب کنید. پیش زمینه ها شامل: موج هایی رو به ساحل، صدای آواز پرندگان در برکه و بارش باران است.

Silk -۲



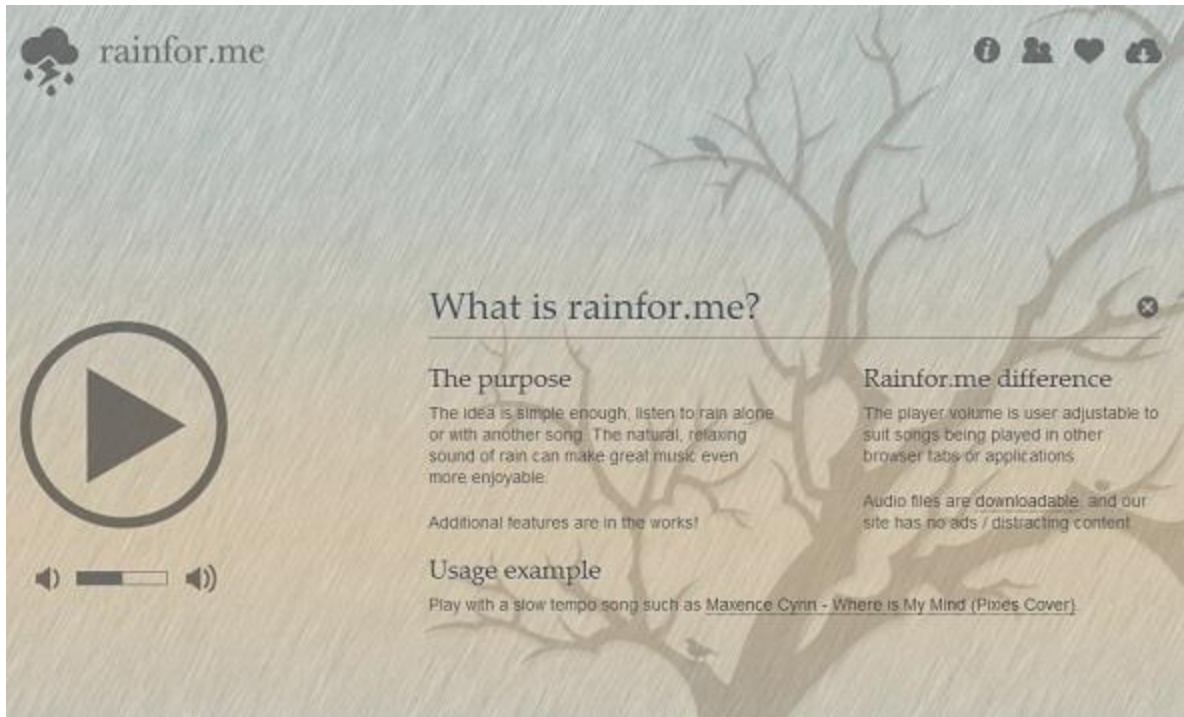
Silk خود را interactive generative art معرفی می کند که توصیفی شایسته از آن است. در این سایت با صفحه ای مشکی رو به رو خواهید شد که از شما می خواهد که هرطور دوست دارید در آن نقاشی کنید. قلمی که برای نقاشی در این سایت تعبیه شده است مجهز به ردی ابریشم گونه است که هر چیزی که رسم کنید، به صورت آینه ای، قرینه آن نیز رسم می شود، بنابراین در انتها یک نقاشی به سبک Rorschach-style ترسیم می شود.

### Line 3D -۳



Line 3D بسیار ساده است اما ابزارهای موثری دارد که کمک می کند تا گره های حاصل از تمام نگرانی هایتان را باز کنید. به محض بارگذاری کامل صفحه، یک خط سه بعدی طولانی را می بینید که در صفحه در حال حرکت است، و نا متناهی است. با حرکت دادن موس تان مسیر را می بینید، و به راحتی می توانید الگوی پیچیده وحشتناکی را با چند حرکت ساده ایجاد کنید.

### Rain For Me -۴

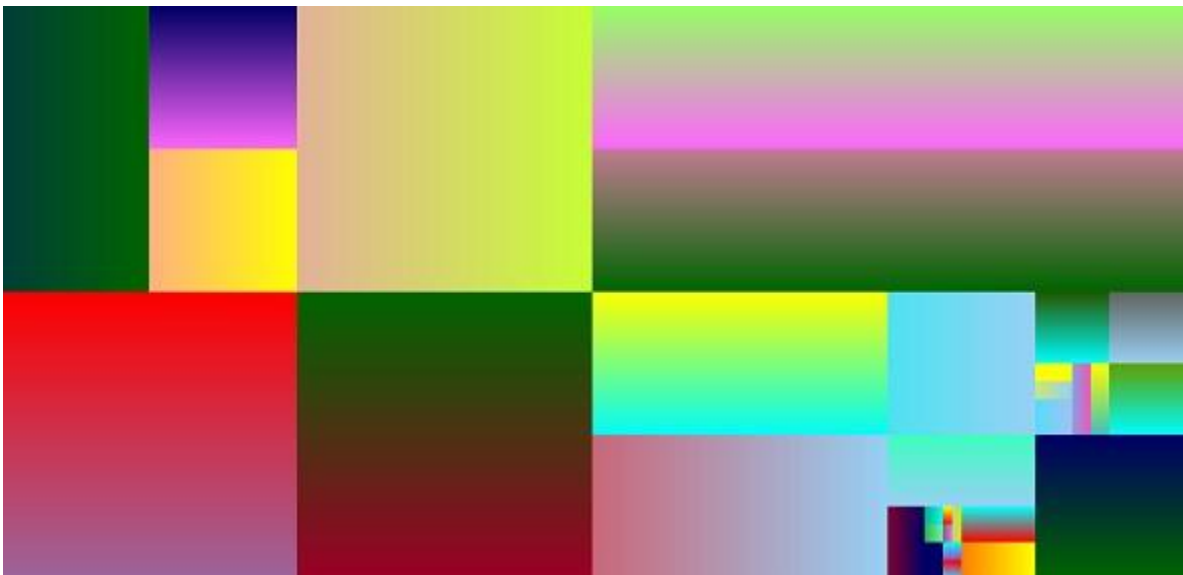


Rain For Me از تمام سرگرمی های تصویری جلوتر زده است زیرا تمرکزش بر روی پخش صدایی است که همه را به آرامش می رساند. در پیش زمینه یک تصویر ساده و بی حرکتی از یک سرزمینی می بینیم که در آب فرو می رود، می توانید صدای بارش باران را بشنوید. اگر برای تان کمی بی حس و حال به نظر رسید می توانید همزمان یک موسیقی آرام پخش کنید که مکمل صدای باران باشد. اینگونه فایده بیشتری از بارش باران می برید.



این وب سایت یک سری ذرات سیال رنگی در اختیارتان قرار می دهد. تا قبل از تکان دادن اشاره گر موس روی صفحه، تمام این ذرات در مکانی که اشاره گر قرار دارند، جمع می شوند و یک نقطه بسیار درخشان و سفید را تشکیل می دهند. اگر نشانه گر موس را حرکت دهید، این ذرات یک الگوی چرخان ارائه می دهند که گویی سعی دارند نشانه گر موس را بگیرند. اگر با موس در صفحه کلیک نمایید این ذرات از هم دور می شوند و شبیه به دایره در اطراف نشانه گر در می آیند.

۶- Into Time



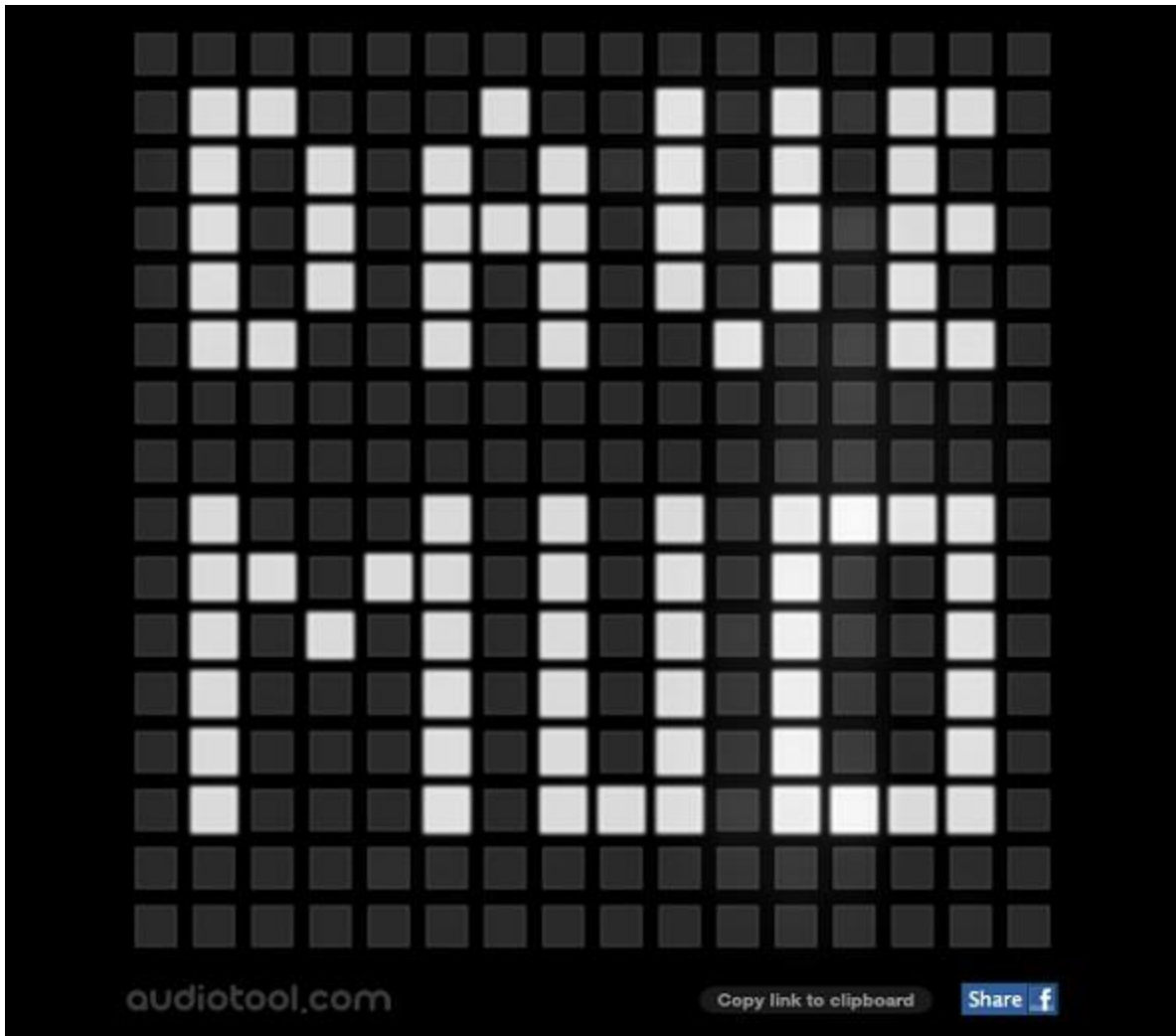
Into Time قانون ساده ای دارد. اما توسط قابلیت تعویض رنگ ها به صورت بی نهایت، می تواند در از بین بردن خستگی تان موثر باشد. در مرحله اول کل صفحه نمایش یک مربع خالی است که رنگ آن دائم عوض می شود، به محض آنکه روی صفحه کلیک نمایید، صفحه به دو قسمت تقسیم می شود. دست خودتان است که کدام مربع را دوباره به دو نیم تقسیم کنید یا حتی به شکل قبل بازگردانید. با نگاه کردن به رنگ های موجود در صفحه و همچنین به کمک تغییر مدام آنها می توانید کمی آرامش بدست آورید.

### ۷- Falling Falling



Falling Falling وب سائیتی است که در نظر اول بسیار بی استفاده به نظر می رسد، تمام چیزی که در این سایت رخ می دهد یک سری بلوک های رنگی است که دائم به پایین می آیند و روی هم می افتند. به نظر برخی این سایت و این روش کمی افسرده کننده است، اما به نظر ما بی اندازه برای آرامش مفید است.

### ۸- Tone Matrix



۲ دقیقه استراحت کردن لزوماً به معنی بستن چشم‌ها و خالی کردن مغز از هرگونه فکری نیست. می‌توانید به کمک **Tone Matrix** کمی سرگرم شوید. یک مربع  $16 \times 16$  برای تان به نمایش در می‌آید و می‌توانید آن مربعی که دوست دارید را پر کنید. هر مربعی که پر می‌کنید یک نغمه را برای تان به صدا در می‌آورد و این صداها به صورت حلقه تکرار می‌شود. می‌توانید یک کلمه را به کمک این مربع‌ها مانند تصویر بالا بنویسید. تجربه جالبی خواهد بود!





یکی از مفیدترین وب سایت هاست. هیچ چیز خاصی را پیشنهاد نمی دهد اما تصویری از دریا با موج های خروشان همراه با صدا را در اختیارتان قرار می دهد. تنها وظیفه شما این است که برای ۲ دقیقه هیچ کاری نکنید حتی به موس دست نزنید. این سایت به شما یادآوری می کند که خود را از میان تمام آن چه هر روز در فضای اینترنت ذهن شما را درگیر می کند، رها کنید.





The Quiet Place Project وب سائتی است که یک پناهگاهی به دور از هرج و مرج برای تان به ارمغان می آورد. این سایت شامل ۳ صفحه است به نام های 90 Seconds Relaxation Exercise، Quiet Place، و Thoughts Room. هر یک از این ها موضوعاتی متفاوت دارند که آرام آرام شما را متقاعد می کنند تا دقایقی استراحت کنید و از شر تمام نگرانی ها خلاصی یابید.

نتیجه گیری

پس از امتحان کردن تمام این وب سایت ها حتما به آرامش می رسید. ما پس از امتحان آنها به قدری آرام شدیم که خوابمان گرفت و از ادامه دادن مقاله دست کشیدیم. اما از آنجایی که سماتک کادری سخت گیر دارد، مجبوریم نتیجه مقاله را حتما ذکر کنیم.

کدام یک از این سایت ها برای شما مفیدتر بود؟ آیا دوباره در زمان استراحت کاری تان به سراغ آنها خواهید رفت؟ اگر شما هم سائیتی می شناسید که در این زمینه می تواند کمک کند به تلگرام ما به آدرس @Sematec اطلاع دهید.