

5 طرق لتصميم غرفة النوم التي سوف تساعدك على النوم

عندما يتعلق الأمر بالتجديد ، فإن طاقاتنا وميزانيتنا غالباً ما تصل إلى أجزاء عامة من المنزل ، مثل المطبخ والحمامات. نادراً ما تحصل المساحات الخاصة مثل غرفة النوم الرئيسية على الكثير من الحب أو المال.

فيما يلي خمس طرق بسيطة لإضافة سحر وراحة إلى الغرفة الأكثر راحة في المنزل وتحسين فرصك لبداية مريحة لليوم.

• اختيار لون الطلاء المهدئ

في حين أنه قد يبدو من الجيد أن تطلي غرفة نومك بلونك الأصفر المشمس المفضل ، فإن خبراء الألوان لا يوافقون على ذلك. ويقال إن النغمات الأكثر دفئاً مثل الأصفر والبرتقالي والأحمر تنشط الطاقة وقد تؤدي إلى تهيج العين. هذا لا يبشر بالخير بالنسبة لنا نحن الذين يحاولون إبقاء أعيننا مغلقة.

ضع في اعتبارك الألوان ذات النغمة الأكثر برودة ، مثل الأبيض ، والرمادي ، والأزرق ، والأخضر الناعم. تذكر استخدام طلاء المركبات العضوية المتطايرة منخفض لتقليل السموم في بيئتك الداخلية. المركبات العضوية المتطايرة هي في أبخرة تنبعث من العديد من المنتجات المنزلية اليومية ، مثل مواد الطلاء والتنظيف الكيميائية.



• علق ستائر تعتيم

إن وجود غرفة نوم مشرقة ومتجددة الهواء غالباً ما تكون الصورة التي لدينا في أذهاننا ، ولكن واقع الضوء الذي يتدفق إلى نوافذنا هو أقل من مثالي للحصول على الراحة (أو الاستيقاظ في الصباح دون التعرض لأشعة الشمس).

لا تساعد ستائر التعقيم فقط على إعاقة الضوء عند الضغط على زر الغفوة ، ولكن العديد منها يوفر أيضاً لوحة حرارية على الظهر ، مما يساعد على منع تقلبات درجة الحرارة في منتصف الليل.

إذا لم تكن ستائر التعقيم هي الشيء الخاص بك ، يمكنك أيضًا إضافة أشكال متعددة من معالجات النوافذ ، مثل الظلال والستائر ، للمساعدة في التحكم في كمية الضوء.

• القضاء على الفوضى والإلكترونيات

هل سبق لك أن أزلة الفوضى من مساحة ما وشعرت بخفة على الفور ، كما لو أن وزن قد تم رفعه من كتفيك؟ إذا لم تشعر أبدًا بالسلام الذي يأتي مع غرفة مرتبة ومنظمة ، ركز على امتلاك الأساسيات التي تحتاجها فقط في غرفة نومك لقضاء ليلة نوم جيدة. أزل الانحرافات ، بما في ذلك الإلكترونيات (من المعروف أن الضوء الأزرق يقي من النوم) ، وأي شيء يستهلك مساحة في الغرفة.



• ثبت مروحة سقف أنيقة

عند تصميم غرفة نوم أنيقة ، قد تكون غريزتك الأولى هي التفوق على مصباح إضاءة فاخر. ومع ذلك ، على عكس الضوء ، فإن مروحة السقف (مع أو بدون ضوء) تعزز الراحة. فهي تتميز بضوء أبيض ناعم وتساعد في التحكم في درجة حرارة جسمك أثناء النوم ، سواء عن طريق تبريدك في الصيف والمساعدة في دفع الهواء الدافئ في الشتاء. (تأكد من تبديل اتجاه المروحة بين المواسم.)

• ضع أكثر من طبقة على الفراش الخاص بك

تضيف المفروشات ذات الطبقات الحجم والملمس إلى الغرفة ، وتحول السرير المسطح الرقيق إلى قطعة فنية متعددة الأبعاد. كما أنه يوفر لك الكثير من الخيارات أثناء الليل في حالة وجود فجوة مفاجئة أو يسرق شريكك الأغذية. هذه العادة لا تسمح لك بتعديل طريقتك فحسب ، بل توفر لك المزيد من الراحة عند انخفاض الحرارة في فصل الشتاء أو زيادة حرارة الصيف.



في حين أن هناك عدة طرق للمساعدة في نوم أفضل في الليل ، فإن الغرفة الأكثر راحة هي الغرفة التي يمكنك الاتصال بها. ضع هذه الاقتراحات في اعتبارك ، وستكون في طريقك إلى غرفة نوم رئيسية جميلة وعملية على حد سواء.