

6 طرق تجذب الضوء بشكل أفضل الى غرفة نومك

هل تعلم ان الضوء يلعب دورا اساسيا في تحسين مزاجك؟ ينتج الدماغ مادة السيروتونين، او ما يسمى بهرمون السعادة، عند التعرض لأشعة الشمس، مما يفسر المزاج الجيد خلال الصيف والمزاج العكر في الشتاء لدى الكثيرين. وبما ان غرفة النوم هي المكان الذي يعكس شخصيتنا الأكثر، فلا بد من جعلها المساحة التي تحسن مزاجنا من خلال اعتماد أفضل طرق لجذب الضوء اليها.

• أضف المرايا والمعادن

تلعب المرايا دورا اساسيا في جذب الإضاءة اليها وتوسيع الغرفة. لذلك ضع المرآة بالقرب من مصادر الضوء لأنها سستعكسه الى الغرفة كلها. كما يمكنك ان تضعها وجها لوجه مع النافذة، لتبدو وكأنها نافذة أخرى. يمكنك ايضا إضافة الأكسسوارات المعدنية، كمسكة باب ذهبية اللون او اطارات صور او حمالة شموع من المعدن الفضي، اذ انها تلمع وتنعكس في الغرفة مما يزيد اضاءتها.

• التأكد من النوافذ والستائر

يمكن لمؤشرات عدة، ان تحجب جزء كبير من نور الشمس، منها سماكة زجاج الشباك ونوعية الستائر التي تغطيها. لذلك تجنب تركيب زجاج سميك او غامق اللون واستبدل الستائر ذات اللون الغامق بأخرى من القماش الخفيف والفاتحة اللون. يمكن لحجم الشباك ايضا ان يكون عائقا، فاسئل نفسك اذا كان هذا الحجم مناسباً ام انك بحاجة الى المزيد من الإضاءة في غرفة نومك، و قم بتركيب شباك اكبر اذا دعت الحاجة.

• قم بقص أطراف الأشجار المزروعة قرب نافذتك

اذا كانت هناك أشجار في الخارج، تخبي جزء من الشباك، فهذا يعني انها تمنع معظم الضوء من انارة الداخل. لذلك يمكنك تخفيف أغصانها بشكل ملائم، يسمح بتوغل النور من جديد.

• استبدال الأثاث الغامق

تلتهم قطع الأثاث الغامقة جزء كبير من النور الذي يدخل الغرفة.

لذلك تجنب البلاط او الارضيات الغامق، ولا تدهن كل الحيطان باللون الغامق. من الأفضل أيضاً ان تكون قطعة الأثاث الأكبر في الغرفة من لون فاتح كالأبيض، وكما ذكر أعلاه، اختر ستائر خفيفة الوزن و فاتحة اللون.

▪ أضف لمسة من الألوان

ليس من الضرورة ان تكون غرفة نومك أشبه بقوس قزح، ولكن يمكنك ان تزيد لوناً او اثنان الى لونها الأساسي. مثلاً اذا كانت من اللون الغامق، يمكنك تعليق لوحة فنية الى الحائط تعكس مزجاً فرحاً ، او مزهرية من اللون الأحمر على طاولة الخشب البنية.

▪ لا تهمل الانارة الداخلية

تلعب الانارة الداخلية دورا مهما في تحديد مزاج الغرفة، لذلك لا تتردد في استشارة خبير ديكور لينصحك بأفضل الأكسسوارات التي يمكن الاستعانة بها، وكيفية توزيعها بشكل ملائم في انحاء الغرفة.