

# تنظیم نور در اتاق خواب

اتاق خواب از اتاق‌هایی است، که نور یکی از اصلی‌ترین اجزای آن است، و رکن اساسی به حساب می‌آید. یک نور بسیار ملایم باعث می‌گردد خواب خوب و آرامی در شب داشته باشید، و یک نور مناسب سبب آن می‌شود که صبح‌ها هم دچار مشکل نشوید و مجبور نباشید برای پوشیدن لباس‌های تان و آماده شدن برای رفتن به سرکار، اتاقتان را ترک کنید. در زیر به نکاتی اشاره می‌کنیم که می‌تواند شما را در این زمینه یاری دهد.



شهلا رخشانی‌زاده



- ۱- مهم‌ترین چراغ و نور در اتاق خواب شما چراغ‌هایی است که در کنار تختخواب قرار می‌گیرد. این چراغ‌ها که بیشتر در تخت‌های دو نفره کاربرد دارند، برای زمانی است که یکی از همسران می‌خواهد کتاب بخواند یا تلویزیون تماشا کند و نفر دوم می‌خواهد بخوابد. برای قرار دادن این چراغ‌ها، شما می‌توانید از دیوار پشت تخت استفاده کنید و چراغ را روی دیوار نصب نمایید. این دقیقاً مشابه چراغ‌هایی است که در هتل‌ها و در بالای تخت از آن استفاده می‌شود. اگر نصب این نوع چراغ‌ها برای شما مشکل است، می‌توانید از چراغ‌های کنار تخت یا همان چراغ خواب رومیزی استفاده نمایید.
- ۲- می‌توانید برای تنظیم نور در اتاق خوابتان، از کلیدهای دیمر یا همان تنظیم‌کننده‌های نور بهره ببرید. بدین ترتیب، شما نور را به‌دلخواه خود تنظیم می‌کنید.
- ۳- اگر نور خورشید که از پنجره اتاقتان داخل می‌شود، مستقیم به‌صورت شما می‌خورد و باعث آزارتان می‌گردد، از پرده‌های حصیری کرکره‌ای یا پرده‌های ضخیم استفاده کنید، تا نور کمتری به اتاق خوابتان داخل شود. از طرفی صبح‌ها با کنار زدن این پرده‌ها می‌توانید از نور مطلوب و مناسب بهره ببرید.
- ۴- کلیه چراغ‌ها را در کنار درب ورودی اتاق قرار دهید تا به هنگام ورود و خروج بتوانید به راحتی چراغ‌ها را روشن و خاموش کنید. هم‌چنین کلید چراغ‌ها را علاوه بر کنار درب، کنار تختخواب هم بگذارید. بدین ترتیب شما دیگر نیاز ندارید که برای خاموش کردن چراغ‌ها از تختخواب بیرون بیایید.
- ۵- شمع می‌تواند فضای آرام و رمانتیکی به اتاق خواب شما بدهد. برای روشنایی در اتاق خواب از شمع‌های رنگی و معطر نیز می‌توانید استفاده کنید، به شرط آنکه مطمئن باشید قبل از خواب آن را خاموش خواهید کرد.
- ۶- اگر عادت دارید که نور ملایمی را هنگام خواب روشن بگذارید، بهتر است این نور، آبی یا سبز باشد. استفاده از رنگ‌های گرم و تند به‌عنوان چراغ خواب می‌تواند آرامشی را که دارید برهم زند.
- ۷- اتاق خواب کودکان نیاز به طراحی و نوری متفاوت از اتاق خواب بزرگسالان دارد. اما باید به این نکته توجه کنید که این مدل‌ها را با بزرگ‌تر شدن کودکان تغییر دهید.
- ۸- برای اتاق کودکان هم می‌توانید از تنظیم‌کننده‌های نور استفاده نمایید. این کار می‌تواند نور اتاق را طوری تنظیم کند که کودکان احساس خواب‌آلودگی کرده و به این ترتیب راحت‌تر و زودتر به خواب رود. از طرفی این سیستم کمک می‌کند وقتی کودک می‌خواهد بازی کند یا کتاب بخواند، نور اتاق را بیشتر نماید و به این ترتیب چشم‌هایش خسته نشود.

