



مانند شیرقهوه. انتخاب رنگ طوسی روشن نیز قابلیت «فرار» از آشفتگی و تنش‌زدایی را دارد و به راحتی با مبلمان و لوازم دکوری با رنگ‌های مختلف سازگار می‌شود.

گل و گلدان به خانه بیاورید

تحقیقات علمی فراوانی طی دهه‌های گذشته، فواید روانی حاصل از تماس انسان با گیاهان زنده را اثبات کرده است. اثرات تسکین دهنده‌ی آنها نه تنها از رنگ سبزشان، بلکه از بوی مطبوع‌شان نشأت می‌گیرد. اما روش‌های مناسب برای ایجاد فضای داخلی آرامش‌بخش به وسیله گل‌ها چیست؟ گیاهان و گل‌ها می‌توانند علاوه بر اتاق خواب و سالن پذیرایی حتی در حمام هم حس زیبایی شناسی را چند برابر کنند، البته در صورت مناسب بودن شرایط جوی. تصور کنید که به نمای زیبای گیاهان سبز، گلدان‌های زینتی هم بیفزایید.

نکته: بهتر است گونه‌هایی از گیاهان را انتخاب کنید که مراقبت از آنها آسان باشد، مانند: برگ انجیری مونسترا، گل میمونی، گل گندمی یا کلروفیتوم کوموسوم، پتوس تلایی و پتوس حصیری، زامفولیا، سانسوریا و سینگونوم یا پیله آ. گل‌های زینتی چیده شده هم از دیگر ایده‌های تزئین اتاق نشیمن یا اتاق خواب‌اند که علاوه بر ایجاد تصویری دلپذیر در منزل، رایحه شیرین آن حس آرامش به همراه می‌آورد، بخصوص بوی گل رز که اثرات آرام‌بخشی دارد یا اسطوخودوس که به کاهش فشار خون کمک می‌کند. رایحه یاس ضد استرس است و بوی بابونه و آویشن وحشی ضد افسردگی است.

پارچه‌های نرم

هرگونه فضای داخلی، حتی سردترین آن، می‌تواند به بهشتی آرام تبدیل شود. برای اتاق خوابی که برای استراحت ایده‌آل باشد، ملحفه‌هایی نرم انتخاب کنید، حتی یک فرش کوچک زیبا در کنار تخت به افزایش این احساس کمک خواهد کرد. در اتاق نشیمن، سبدهای زینتی برای گذاشتن بالش، ملحفه‌های دم دستی و لوازم مفید در نظر بگیرید. قطعاً در طول شب‌های طولانی زمستان که دور هم هستید، کارآمد خواهد بود.

دکوری مانند نقاشی‌های آرام‌بخش یا عکس‌هایی روی بیاورید که خاطرات خوش را در شما زنده می‌کند. اشیای روزمره مانند روزنامه‌ها، وسایل الکترونیکی، شطرنج، کوسن‌های اتاق خواب یا اتاق نشیمن را در معرض دید نگذارید؛ چرا که باعث ایجاد اختلال و استرس در وضعیت روحی شما می‌شود.

نور طبیعی و نور گرم مصنوعی

هنگام طراحی دکوراسیون آرامش‌بخش، از میزان نور و تناسب آن با فضا اطمینان حاصل کنید. نور روز و نور مصنوعی گرم و پراکنده، آرامش بیشتری را نسبت به پرتوهای نوری قوی که مثلاً از لامپ‌های نئون ساطع می‌شود به همراه دارد. اما چگونه نور متناسب که باعث آرامش می‌شود، ایجاد کنیم؟ برای فضای داخلی منزل، بهتر است که پنجره‌هایی با شیشه‌های بزرگ انتخاب کنید. همچنین از انتخاب پرده‌های زبر و پرده‌های معمولی اجتناب کنید، چراکه کرکره‌های بیرونی یا داخلی پنجره برای عبور اشعه خورشید و تنظیم نور و گرمای اتاق بهتر است. از منابع نوری غیرمستقیم مانند دیوارکوب، لامپ‌های روی زمین، چراغ‌های رومیزی، بویژه از فانوس یا شمع در حمام و اتاق خواب استفاده کنید. چرا که یک نور قوی به مغز ما سیگنالی از فعالیت و کار می‌دهد، در حالی که نوری پراکنده و ضعیف شده، به ما احساس آرامش و استراحت می‌دهد.

رنگ‌های ملایم برای دیوارها

رنگ دیوارها و بویژه آنهایی که در اتاق نشیمن قرار دارند تأثیر بسزایی در ایجاد آرامش بر وضعیت جسمانی ما دارد. به گفته روانشناسان، یک رنگ خوب نه تنها می‌تواند به آرامش افکار کمک کند، بلکه باعث آرامش بدن و کاهش فشار خون می‌شود. اما آرام‌بخش‌ترین رنگ‌ها کدامند؟ اولین گزینه، رنگ‌هایی با الهام از طبیعت است که یادآور طبیعت‌اند، مانند سبز-آبی که تصویر آب را تداعی می‌کند، همچنین قهوه‌ای و بژ که یادآور شن و ماسه یا چوب در جنگل است. برای اهدای حس آرامش واقعی به خودتان، رنگ‌های روشن، پاستیلی و ملایم را انتخاب کنید مانند سبز مریم گلی، پسته‌ای، آبی ملایم یا قهوه‌ای کمرنگ



ایده‌هایی برای دعوت آرامش به منزل

آرامش را چگونه به منزل بیاوریم

راضیه خوئینی / فضای داخلی آرامش‌بخش نه تنها زندگی روزمره را برای خانواده آسان و لذت‌بخش می‌کند، بلکه مأمونی برای پناه بردن به آن پس از یک روز سخت و پرمشغله است. اما چگونه اسباب و لوازم را برای دعوت آرامش به منزل بچینیم؟ انتخاب رنگ‌های ملایم برای وسایل و لوازم تزئینی یا نورپردازی کارآمد در هر اتاق، حرف اول را می‌زند. طراحان داخلی منزل به ایده‌هایی جالب اشاره کرده‌اند که به شما امکان می‌دهد فضای راحت و گرم‌تری را در اتاق نشیمن، اتاق خواب یا حتی حمام ایجاد کنید.

آرامش فضای خلوت

روانشناسان و کارشناسان در حوزه طراحی داخلی به این نتیجه رسیده‌اند که فضاهای خلوت در خانه به آرامش بخشیدن به انسان کمک می‌کند. دکوراسیون داخلی خانه اگر قرار است ایجاد آرامش کند باید به شما اجازه بدهد افکار خود را سازماندهی کرده و حس آسایش را به شما هدیه بدهد. این روند تنها با در نظر گرفتن سایز و حجم مبلمان‌های متناسب با اندازه اتاق شما، امکان‌پذیر است. یعنی اگر شما اتاق خواب یا سالن پذیرایی کوچکی دارید، حجم مبلمان و میزها و صندلی‌ها را کاهش دهید و مدل‌هایی سبک و باز انتخاب کنید. میز قهوه‌خوری، میز شیشه‌ای و قفسه‌هایی با در شیشه‌ای دودی یا اکریلیک شفاف، مطمئناً ارزش خود را ثابت خواهند کرد اما برعکس

برای اتاق‌های بزرگ، مبلمان‌های حجیم را انتخاب کنید تا از ایجاد فضایی سرد و بی روح جلوگیری شود.

کوچک ولی منظم

برای آرامش مؤثر، سعی کنید فضای داخلی خانه را منظم نگه دارید. اتاق نشیمنی تمیز یا اتاق خوابی مرتب به شما این امکان را می‌دهد که از آشفتگی و احساس تحرک بیش از حد فرار کنید، چرا که پس از یک روز کاری نیاز به استراحت دارید. قطعاً می‌دانید که هر نوع به هم ریختگی از تمرکز جلوگیری کرده و می‌تواند باعث آشفتگی ناخودآگاه شود؛ تا جایی که ممکن است، اشیای ریز را از جلوی چشم بردارید و دکوراسیونی بسیار ساده به فضای منزل اختصاص دهید. بهترین کار این است که به لوازم

