

# این ۶ وسیله در اتاق خواب باعث اضطراب شما می‌شوند

11 دی 1404

طراحی یک اتاق خواب آرام، شیک و دلپذیر از عناصر پایه آغاز می‌شود؛ یک تشک راحت و باکیفیت، روتختی نرم و مجلل و تعدادی بالش که حس آسایش را کامل می‌کنند. پس از آن، نوبت به چیدمانی می‌رسد که سلیقه شخصی شما را بازتاب دهد و محیطی آرام برای استراحت شبانه بسازد.

اما اگر با وجود تمام این تلاش‌ها، اتاق خواب همچنان شلوغ، بی‌نظم یا استرس‌آور به نظر می‌رسد، شاید راه‌حل در اضافه کردن وسایل جدید نباشد؛ بلکه باید از شر چیزهایی خلاص شوید که دیگر به درد شما نمی‌خورند.

اینجا شش موردی را می‌خوانید که ممکن است اتاق خواب شما را پر هرج و مرج و دور از آرامش کرده باشند.

## این ۶ وسیله در اتاق خواب باعث اضطراب شما می‌شوند

### ۱. دستگاه‌های ورزشی بدون استفاده

اتاق خواب فضایی برای استراحت است؛ بنابراین تبدیل آن به باشگاه خانگی ایده‌ای مناسب نیست. البته در خانه‌های کوچک، اتاق خواب گاهی ناچار چندکاربردی می‌شود. اما اگر تردمیل یا دوچرخه ثابت شما ماه‌هاست بلااستفاده مانده، وقت جابه‌جایی یا خداحافظی با آن رسیده است.

نیکول گبای، متخصص سامان‌دهی فضا، تأکید می‌کند: «امسال دیگر وقت آن رسیده از شر تردمیلی که فقط محل آویزان کردن لباس شده خلاص شوید. این وسیله کمد لباس نیست! قرار دادن لباس‌ها روی تردمیل، دوچرخه یا حتی یک صندلی، نشانه تصمیم‌گیری‌های عقب‌افتاده است و به‌طور ناخودآگاه استرس ایجاد می‌کند.»

او پیشنهاد می‌کند یا وسایل ورزشی را به اتاق دیگری منتقل کنید، یا در انباری قرار دهید و اگر واقعاً از آن‌ها استفاده نمی‌کنید، بهتر است بفروشید یا اهدا کنید.

### ۲. لباس‌ها و اکسسوری‌هایی که دیگر استفاده نمی‌کنید

کمد نامرتب، یکی از رایج‌ترین دلایل ایجاد حس آشفتگی در اتاق خواب است. تمیز کردن دوره‌ای کمد می‌تواند به تنهایی حال‌وهوای فضا را تغییر دهد.

گبای می‌گوید: «از شر اکسسوری‌های بلااستفاده و خراب هم باید خلاص شد. جواهرات، کمربندها و

کیف‌هایی که مدت‌هاست استفاده نشده‌اند، فقط فضا را اشغال می‌کنند و هر صبح باعث خستگی ذهن و دشوارتر شدن تصمیم‌گیری در انتخاب لباس می‌شوند.»

او توصیه می‌کند با خودتان صادق باشید و مشخص کنید کدام وسایل باید نگه داشته، اهدا یا دور ریخته شوند.

### ۳. وسایل پراکنده‌ای که متعلق به اتاق خواب نیستند

به گفته گبای، اتاق خواب در بسیاری خانه‌ها به محلی برای خالی کردن وسایل بی‌ربط تبدیل می‌شود؛ از رسیدهای قدیمی و کاغذبازی گرفته تا کیف ورزشی یا ابزارهای ریز و درشت. او می‌گوید: «زمان آن رسیده که هر وسیله را به جای اصلی‌اش برگردانید. کافی است روزی چند دقیقه برای مرتب کردن اختصاص دهید تا از انباشته شدن دوباره بی‌نظمی جلوگیری شود.»



### ۴. شارژهای اضافی و سیم‌های درهم

اغلب مردم تلفن همراه خود را کنار تخت شارژ می‌کنند و این منطقی است، چون بسیاری از ما از گوشی به عنوان ساعت زنگ‌دار نیز استفاده می‌کنیم. اما آیا لازم است لپ‌تاپ، هدفون بی‌سیم و تبلت را نیز روی پاتختی شارژ کنید؟ احتمالاً نه. سیم‌های متعدد و درهم‌پیچیده، محیط را شلوغ و ناآرام می‌کنند.

هیلده لیاگات، مدیرعامل برند لوکس «پام پام ات هوم»، می‌گوید: «اتاق خواب باید پناهگاه آرامش باشد،

نه ادامه دفتر کار! زمان استفاده از صفحه‌نمایش‌ها را کاهش دهید و شارژرها را به کشوهای مخفی منتقل کنید یا حتی بهتر است شب‌ها دستگاه‌ها را به طور کامل از برق بکشید.»

## ۵. تعداد بیش از حد بالش‌های تزئینی

وجود دو یا سه بالش تزئینی می‌تواند به تخت جلوه و لطافت بدهد؛ اما انباشتن تعداد زیاد بالش نتیجه‌ای کاملاً برعکس دارد. لیاگات توضیح می‌دهد: «اگرچه لایه‌لایه کردن بالش‌ها احساس راحتی ایجاد می‌کند، اما تعداد زیاد آن‌ها نه تنها کاربردی نیست، بلکه تخت را شلوغ و حتی خسته‌کننده نشان می‌دهد.»

## ۶. چراغ‌های رومیزی بزرگ و حجیم

نورپردازی نقش مهمی در ایجاد حس آرامش دارد، اما خود وسایل روشنایی نیز در زیبایی بصری اتاق مؤثرند. کارا ولتن، طراح داخلی، می‌گوید: «یکی از چیزهایی که امسال اتاق خواب شما به آن نیاز ندارد، چراغ‌های کنار تخت بزرگ و جاگیر است. جایگزین‌های مدرن مانند چراغ‌های دیواری یا آویز، ظاهری مینیمال ایجاد می‌کنند و فضای بیشتری روی پاتختی آزاد می‌سازند.»

با حذف این موارد ساده، اتاق خواب شما می‌تواند به فضایی آرام‌تر، منظم‌تر و مناسب برای استراحت شبانه تبدیل شود بدون اینکه نیاز به خریدهای پرهزینه یا تغییرات اساسی داشته باشید.