

فنگ شویی اتاق خواب

نویسنده: الکساندر جین

مترجم: مهرآور جعفرنادر



سرشناسه	الکساندر، جین؛ Alexander, Jane
عنوان و نام پدیدآور	فنگ شویی اتاق خواب / جین الکساندر؛ مترجم مهرآور جعفرنادر، ویراستار مهرنوش جعفرنادر.
مشخصات نشر	تهران: بادبادک، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۹۴ ص.؛ مصور، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۸۱۷-۵۸-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	عنوان اصلی: Spirit of the bedroom, c 2000.
یادداشت	چاپ قبلی: دامن، ۱۳۸۸.
موضوع	اتاق خواب؛ Bedrooms
موضوع	فنگ شویی در تزئین داخلی؛ Feng shui in interior decoration
موضوع	تزئین داخلی -- جنبه های روانشناسی؛ Interior decoration -- Psychological aspects
شماره افزوده	جعفرنادر، مهرآور، ۱۳۵۰-، مترجم
ردمک	۱۳۹۶ الف ۱۶ / NK ۲۱۱۷
رده بندی دیسی	۷۴۷/۷۷
شماره کتابشناختی ملی	۴۷۱۴۰۳۹



فنگ شویی اتاق خواب

نویسنده: الکساندر جین
مترجم: مهرآور جعفرنادر
ویراستار: مهرنوش جعفرنادر
نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۷
تیراژ: ۱۰۰ نسخه؛ قیمت: ۲۰۰،۰۰۰ ریال
چاپ و صحافی: ماهان
شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۸۱۷ - ۵۸ - ۴

تهران - میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان وحید نظری غربی - پلاک ۹۹ - طبقه ۴ - واحد ۹ تلفن: ۶۶۹۷۵۰۳۵-۶۶۹۷۰۸۸۴

فهرست

۶	مقدمه
۱۰	اولین قدم ها
۱۸	اصول بنیادین
۲۷	پاکسازی فضا
۳۵	اتاق خواب سرشار از سلامتی
۴۵	اتاق خواب خود را طراحی کنید
۵۷	اتاقی لبریز از حس
۶۵	اتاق خوابی آکنده از احساس های مطبوع و دلربا
۷۶	اتاق خوابی با عناصر طبیعی
۸۵	مراسم تبرک و آیین های مخصوص خواب

مقدمه

به دلیل پیوندی که اتاق خواب، با دنیا و خوابیدن دارد، صرف نظر از آن که محیطی آسایش دانه باشد، یا مکانی برای تنهایی، از فرسوده ترین و اسرار آمیز ترین اتاق های خانه است.

اتاق خواب، اولین جایی است که ما هر روز صبح می بینیم و نیز آخرین مکانی است که چشم ما شب هنگام به آن می افتد، پایانی است بر چرخه ی بیداری ما و مکانی است که سراسر شب، هنگامی که رؤیا می بینیم، از ما محافظت می کند. در این اتاق است که ما با لذت مواجه می شویم و خود را برای ملاقات در خصوصی ترین سطح با موجود انسانی دیگری آماده می کنیم.

علاوه بر آن یک اتاق خواب، مکانی مقدس و پناه گاهی دنج است، محلی به دور از هیاهوی درون

خانه، جایی برای رؤیاهای محرمانه و پرورش بخش درونی روح ماست.

به دلیل حاکمیت این اتاق بر بخش ناخود آگاه زندگی، می توان استدلال کرد که اتاق خواب، مهم ترین بخش در همه ی خانه است. با این همه، علی رغم اهمیتش، اتاق خواب اغلب مورد بی توجهی قرار می گیرد زیرا ما توجه عملی مان را بیشتر بر اتاق های عمومی تر خانه متمرکز می کنیم؛ جاهایی که از همان بامان پذیرایی می کنیم و در طول ساعات بیداری این اتاق ها را مورد استفاده قرار می دهیم. به این شکل، اتاق خواب همیشه به دست فراموشی سپرده می شود.

من امیدوارم که این کتاب شما را تشویق کند تا نگاه کاملاً جدیدی به اتاق خواب خود بیندازید.

کلکسیون مجسمه‌ی الهه‌ها، با جدیت از روی پیش‌بخاری به من خیره شده‌اند و محراب کوچک روی طاقچه، از اشیاء مختلفی تشکیل شده که نمادهای شخصیت درونی من هستند.

شگفت این‌که من دریافته‌ام که اتاق خواب جایی است که می‌توانم سه نقش اصلی زندگی‌ام را آرام و بی‌دغدغه در آن اجرا کنم. عموماً دوست دارم قبل از شوهرم به تخت بروم و این قسمت اول شب، زمانِ مربوط به «من» است. وقتی چراغ‌های کنار تختم روشن می‌شوند، اتاق غرق در نور ملایمی می‌شود و همچون یک پیلای گرم و نرم به من خوشامد می‌گوید.

در این موقع پس از یک طولانی من در آرامش می‌نشینم و کارهایم را سبک سنگین می‌کنم. به عنوان راجع به نیازهای فرزند کوچکم فکر می‌کنم و زیباترین شکل ممکن تنها هستم. از نظر من این زمان، تایپ، این زمان، اوقاتِ «آرتمیس» است: دلت نخورده، در انزوا، یگانه، مسلط بر خود و ریشه از همنشینی فردی دیگر.

اما با روشن کردن چند شمع معطر، اتاق تبدیل به خلوت‌گاهی لذت‌بخش می‌شود؛ محیطی صمیمانه، خصوصی و سرشار از حرارت و لطافت.

از نظر من، اتاق خواب، محبوب‌ترین اتاق در کل خانه است؛ جایی که من در آن «دقیقاً خودم» هستم. این اتاق رو به شرق خانه‌ام قرار گرفته به طوری که صبح هنگام، آفتاب از تمام پنجره‌ها به داخل می‌آید و شب، سیر حرکت ماه را می‌توانم از پنجره دنبال کنم. آسپانه چلچله‌ها، لبه‌ی بام قرار دارد و همسین الانسه من دارم این مطالب را می‌نویسم، جست و خیزش‌ها با شما می‌کنم. چلچله‌ها با سرعت بسیار کم به آرامی خیز برمی‌دارند و من می‌ترسم که به شبیه برنگردد کنند. دکوراسیون این اتاق به من آرامش می‌دهد. دیوارها رنگ گرمی دارند و فرش اتاق به رنگ قار است. کرکره‌های چوبی، نور را با ملایمت از خود عبور می‌دهند و سراسر اتاق پر از لکه‌های نوری است که از میان کرکره‌ها رد شده است.

لحاف پر و بالش‌های نرم تخت خواب، مطابق با روحیه‌ی من، رنگ‌های گوناگونی را در اختیارم قرار می‌دهند. این جا فضایی آرام و ساده است با این حال از نظر آسایش، چیزی کم ندارد.

نزدیک تخت، قفسه‌ی کوچکی وجود دارد که کتاب‌های مورد علاقه‌ام در آن چیده شده تا قبل از خواب، در ساعات بیداری، با آن‌ها مشغول شوم.

الهی عشق و زیبایی؛ «آفرودیت» برای بازی و شیطنت ظاهر می شود و نقطه ی تمرکز اتاق خواب، یک باره تغییر می یابد.

صبح می شود، آفتاب می زند و فرزند کوچکم خود را به میان تخت می لغزاند، همگی چرتی می زنیم، جمع دوست داشتنی کنار هم می مانیم تا زمان بیداری و فعالیت برسد. تا آن زمان، تخت، تبدیل به یک کشتی، به سفینه ی فضایی، چادر کولی ها و غار می شود، با همدیگر کتاب می خوانیم و قصه می گوئیم. این دقایق، زمان پیوند ارزشمند خانوادگی ما پیش از هجوم یک روز ناآرام و شلوغ دیگر است. تمام این مدت، من، مادرانه و با حرارت، خانواده ام را در آغوش می گیرم و از نرسندی و آرامش آنان لذت می برم.

همه ی این موارد، اندیشه های من در مورد اتاق خواب بود. ممکن است نظر شما کاملاً متفاوت باشد اما امیدوارم که شما نیازهایتان را از قبل بدانید و کاملاً در جریان اظهاراتان از اتاق خواب خود باشید.

در صفحات بعد، شما متوجه می شوید که چگونه آرزوها و خواسته هایان دست یافتنی است.

