

هزارتوی کارِ خانگی

- سرشناسه : واحدی، نجمه، ۱۳۶۷-  
عنوان و نام پدیدآور : هزار توی کار خانگی / نجمه واحدی.  
مشخصات نشر : تهران: آموزه، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری : ۳۰۴ ص: جدول؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.  
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۵۵۲-۶۷-۴  
وضعیت فهرست نویسی : فیپا  
یادداشت : کتابنامه: ص. ۳۰۴؛ همچنین به صورت زیرنویس.  
موضوع : خانه‌داری -- ایران -- نمونه پژوهی  
Housekeeping -- Iran -- Case studies  
رده بندی کنگره : ۳۲۱TX  
رده بندی دیویی : ۶۴۸  
شماره کتابشناسی ملی : ۹۱۴۵۷۶۷  
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

# هزارتوی کار خانگی

چگونه مسیر تفاهم و آسایش را  
در میان کارهای بی پایان خانه پیدا کنیم؟

نجمه واحدی



هزار توی کار خانگی؛ چگونه مسیر تفاهم و آسایش را در میان کارهای بی‌پایان خانه پیدا کنیم؟

نجمه واحدی

آزاده رادنژاد

الهه واحدی

کارگاه کتاب آموزه

چاپ دیجیتال ناژو

نخست، پاییز ۱۴۰۲

جلد ۳۰۰

نوشته

ویرایش

طرح جلد

آماده‌سازی برای تولید

چاپ و صحافی

نوبت چاپ

شمارگان

برای اطلاع از قیمت کتاب لطفاً و حتماً به سایت آموزه به نشانی [www.amuzeh.com](http://www.amuzeh.com) مراجعه کنید.

کلیه حقوق چاپ و نشر متعلق به انتشارات آموزه است. هرگونه اقتباس از این اثر مشروط به دریافت اجازه کتبی ناشر است.

تهران، بلوار فردوس شرقی، سلیمی جهرمی

جنوبی، سنبل شرقی، پلاک ۸، واحد ۱

۰۹۱۲۶۳۵۴۳۳۵ - ۴۴۰۳۰۲۱۸ (۰۲۱)

۰۹۳۸۰۲۴۸۰۳۳

[info@amuzeh.com](mailto:info@amuzeh.com)

نشر - آموزه / [linkedin.com](https://www.linkedin.com/company/amuzeh)

[t.me/amuzehketab](https://t.me/amuzehketab)

[@amuzehketab](https://www.instagram.com/amuzehketab)



پایان خوشی وجود ندارد  
پایان بدترین بخش زندگی است  
پس یک میانه خوش به من عطا کن  
و یک آغاز خیلی خیلی خوش.

شل سیلوراستاین؛ شاعر و طنزپرداز آمریکایی



## فهرست مطالب

یادداشت ناشر ..... ۹

سپاسگزاری ..... ۱۱

پیشگفتار ..... ۱۳

در جست‌وجوی ولف!

پیش‌درآمدی بر کار خانگی

فصل نخست ..... ۲۷

کار خانگی؛ چرا انجامش می‌دهیم؟

حفظ سرمایه مهم‌ترین هدف کار خانگی..... ۲۹

سرمایه مالی..... ۲۹

سرمایه انسانی..... ۴۵

۱- حفظ سرمایه معنوی- جسمی..... ۴۵

۲- فرزندپروری؛ چالش‌های مراقبت و نگهداری..... ۴۸

فصل دوم ..... ۶۷

کار خانگی؛ چه کاری را انجام می‌دهیم؟

تولید کالا..... ۷۲

ارائه خدمت..... ۸۶

فصل سوم ..... ۱۰۵

کار خانگی؛ با چه توان و نیرویی انجامش می‌دهیم؟

توان و نیروی جسمی..... ۱۰۸

توان و نیروی ذهنی..... ۱۱۹

توان و نیروی معنوی..... ۱۲۳

فصل چهارم ..... ۱۲۷

کار خانگی؛ در چه بستر و شرایطی انجامش می‌دهیم؟

بار روانی کار عاطفی..... ۱۳۲

خشونت خانگی در بستر کار خانگی..... ۱۷۰

خشونت عاطفی در بستر کار خانگی..... ۱۷۲

خشونت اقتصادی در بستر کار خانگی..... ۱۷۹

سوءاستفاده از فداکاری در کار خانگی..... ۱۹۰

بهره‌کشی از کار کودک و نوجوان در انجام کار خانگی..... ۱۹۳

فصل پنجم ..... ۲۱۳

کار خانگی؛ با چه ترفندهایی انجامش می‌دهیم؟

آموزش..... ۲۱۷

تقسیم کار..... ۲۲۷

برنامه‌ریزی و تعیین حد و مرز برای زمان کار خانگی..... ۲۴۸

سبک زندگی..... ۲۵۳

ترفندهای ساده برای راحت‌تر کردن کار خانگی..... ۲۶۲

گرفتن دستمزد..... ۲۸۸

نگاه‌های دیگر..... ۲۸۹

سخن آخر ..... ۲۹۷

شروعی بر یک پایان

یادداشت‌ها ..... ۲۹۹



## یادداشت ناشر

«خانه‌داری» یا به تعبیر کتابی که در دست دارید «کارخانگی»، چون هوایی که تنفس می‌کنیم، به‌طور معمول به چشم نمی‌آید ولی وجودش برای ادامهٔ حیات آدمی به شدت ضروری است. همان‌طور که زیستن بدون هوا ناممکن است شاد و پویا زیستن نیز بدون خانه‌ای که در آن کار خانگی انجام گیرد، ناممکن است. چه بسا گزافه نباشد اگر بگوییم گرمی و حلاوت مفهوم خانه، در گرو وجود کار خانگی و کسانی است که مسئولیت انجام آن را می‌پذیرند. خانه بدون رسیدگی و نگهداری مهرورزانه، فقط در و دیوار است و چوب و تخته؛ موجودیتی است سرد و بی‌روح. هنر کتاب حاضر این است که از این آشنای همیشگی و همگانی که تا خانه، خانه بوده، در هوایش زیسته‌ایم، آشنایی‌زدایی می‌کند و به خوانندگانش امکان می‌دهد که برای نخستین بار آن را، گسترهٔ بی‌کرانش، اجزای بی‌شمارش، نتایج شگفت‌انگیزش و زیبایی‌ها و زشتی‌های بالقوه‌اش را به‌تمامی ببینند.

و باز برای نخستین بار در این کتاب است که به زنان ایرانی مجال داده می‌شود که با صدای واقعی خود از رنج‌ها و سختی‌هایشان، و از فکری‌های درخشان‌شان برای سرپا نگه داشتن خانه و خانواده سخن بگویند. صداهایی که چه بسا برای بسیاری از خوانندگان چنان آشنا به نظر برسند که گویی خود لب بر سخن گشوده‌اند.

تردیدی نیست که کتاب هزارتوی کار خانگی می‌تواند چون یک مشاور خانواده کمک کند که همسران، والدین و فرزندان، با پارازیت‌ها و فیلترهای بسیار کمتر، صدای واقعی یکدیگر را بشنوند. و در زمان و مکانی که باید، و

به شکلی که باید، به یاری هم بشتابند و زیستن در کنار هم زیر یک سقف را قدر بشناسند.

انتشارات آموزه، «ناشری که منتشر می‌کند تا در درجه نخست خود بخواند و بیاموزد»، بسیار خوش‌وقت است که در کنار تولید و انتشار کتاب‌هایی مانند بدرود دون پایگی اثر شریل سندبرگ یا سه‌گانه مشهور برنه براون\* و مواردی دیگر، که عمدتاً بر اساس تحقیق و کاوش در زندگی و چالش‌های زنان ایرانی نوشته شده‌اند و پر از داستان‌ها و تجربه‌های زندگی زیسته آنهاست، اکنون موفق شده است اثری پژوهشی را با داستان‌ها و مثال‌هایی از چالش‌های زندگی ایرانی تقدیم خوانندگان کند؛ اثری که می‌خواهد نشان دهد که چگونه می‌توان بین کار و زندگی شخصی، فارغ از جنسیت، تعادل برقرار کرد و خانه‌ای برپا داشت که برای همه اعضایش، به یک اندازه، محل امن و آسایش باشد؛ خانه‌ای که در آن همه بازیکن‌اند و هیچ‌کس قربانی نیست.

امیدواریم که هزارتوی کار خانگی به خانه همه ایرانیان راه یابد و به زنده نگاه داشتن مشعل گرمابخش خانواده به سهم خود یاری رساند.

آزاده رادنژاد

---

\* این سه‌گانه عبارتند از زندگی تاب‌آورانه، زندگی حضورمندان (یا موهبت‌های کامل نبودن) و زندگی شجاعانه.

## سپاسگزاری

این اثر بدون خرد جمعی خواهرانم به ثمر نمی‌نشست. هم از این روست که در جای جای کتاب از عبارت «مشارکت‌کننده در پژوهش» و نه «شرکت‌کننده در پژوهش» استفاده کرده‌ام. خواهران پرشماری که پاسخ‌های آنان به پرسش‌های من و مشارکتشان در بحث‌هایی که حول کار خانگی در جریان بود، آجر به آجر این کتاب را ساخت.

من هر آن کس را که به برابری جنسیتی باور داشته باشد به رسم خوب «خواهرانگی»، فارغ از جنسیت، خواهر می‌شمارم. پس در این مجال کوتاه، هم از خواهرانی که در مصاحبه‌ها و پرسش‌ها با پاسخ‌هایشان به تولید این اثر کمک کردند و نام تک‌تک‌شان را به خاطر ندارم سپاس می‌گزارم و هم از خواهرانی که در ترجمه بعضی مقالات یا در یافتن برخی پژوهش‌های مفید و مرتبط به من یاری رساندند.

از آنجا که کتاب حاضر بر محور پایان‌نامه‌ای شکل گرفته است که در مهرماه ۱۴۰۰ خورشیدی در دانشگاه علامه طباطبایی از آن دفاع کردم، لازم می‌دانم از استاد راهنمایم دکتر نهال نفیسی، که با صبوری و دقت در روند انجام آن در کنارم بود سپاس بگویم.

از آزاده رادنژاد که مسئولیت ویرایش متن را بر عهده گرفت و در پالایش و ویرایش آن و تبدیل نثر خشک علمی آن به نثری مناسب برای کتاب به من یاری رساند، از فرح رادنژاد و تک تک خواهرانی که در جلسات متعدد کارگاه

بلندخوانی کتاب (ابداعی از نشر آموزه) حضور یافتند و در روند سهل تر و خوش خوان تر شدن متن کتاب مرا یاری کردند. از خواهرم الهه واحدی که هم مسئولیت صفحه‌آرایی کتاب را بر عهده داشت و هم با اجرای طرح جلد (با ایده گرفتن از تصویرسازی‌های هنرمند روس خانم آنیا دیسنیتسکایا\*) مرا به تولید کتابی که در ذهن داشتم نزدیک تر کرد، و از خواهرانم در انتشارات آموزه که مسئولیت آماده‌سازی و انتشار کتاب را بر عهده گرفتند صمیمانه سپاسگزارم.

با این امید که کتاب پیش‌رو که حاصل هم‌افزایی ذهن‌هایی پرشمارست در نظر خوانندگانش نیز مقبول افتد چنان‌که خواندن آن را به دیگران نیز پیشنهاد دهند.

به‌راستی که این خواهرانگی‌هاست که روزی برایمان جهان شاد و بهتری را به ارمغان خواهد آورد.

نجمه واحدی

تهران - مهرماه ۱۴۰۲ خورشیدی

---

\* Anya Desnitskaya

## پیشگفتار

### در جست‌وجوی ولف!

پیش‌درآمدی بر کارِ خانگی

برای شروع کتابی دربارهٔ «کارِ خانگی» احتمالاً عجیب‌ترین کار، تعریف کردن بخشی از یک فیلم سینمایی گانگستری است. کاری که من قصد انجامش را دارم.

در صحنه‌ای از فیلم «قصه‌های عامه‌پسند»<sup>\*</sup>، دو تبهکار حرفه‌ای بعد از قتل و کشتاری که در خانه‌ای به‌راه‌انداخته‌اند، با جوان همدستانشان که به‌شدت وحشت‌زده است سوار بر اتومبیل در حال حرکتند. در حین گفت‌وگو، یکی از تبهکاران با اسلحه‌ای که در دست دارد ناخواسته به سر مرد جوان شلیک می‌کند. آن دو که وسط خیابان با جنازه‌ای روی دستشان و اتومبیلی غرق خون درمانده‌اند، مجبور می‌شوند به خانهٔ دوستی به نام «جیمی» که در همان نزدیکی‌هاست بروند. اما جیمی که اصلاً از حضورشان خوشحال نمی‌شود به آنها می‌گوید که همسرش یک ساعت و نیم دیگر به خانه برمی‌گردد و اگر یک اتومبیل غرق خون را با جنازه‌ای متلاشی و دو قاتل با لباس‌ها و ظاهر خون‌آلود ببیند حتماً ترکش می‌کند. یکی از تبهکاران برای حل مشکل به رئیسشان زنگ می‌زند و از او کمک می‌خواهد. رئیس،

---

\* PULP FICTION به کارگردانی کوئنتین تارانتینو، محصول ۱۹۹۴ آمریکا

مارسلوس والاس، به او قول می‌دهد مردی به نام «ولف» را که ظاهراً مسئول رفع و رجوع همهٔ خراب‌کاری‌هاست به آنجا بفرستد. ولف پشت تلفن خونسرد و آرام جزئیات لازم و نام کسانی که قرار است به آنها کمک کند را در دفترچه‌ای یادداشت می‌کند و می‌گوید: «تا آنجا سی دقیقه فاصله است اما من تا ده دقیقه دیگر آنجا هستم». نه دقیقه و سی و هفت ثانیه بعد اتومبیلی که با سرعت زیاد در حرکت است مقابل خانهٔ جیمی می‌ایستد و ولف که خود را حلال مشکلات معرفی می‌کند وارد خانه می‌شود.

آیا کتاب را درست تهیه کرده‌اید؟ به‌راستی ماجرای آدمکشی دو قاتلی که به‌دردسر افتاده‌اند ممکن است به کار خانگی ارتباطی داشته باشد؟ خواهیم دید.

ولف با خونسردی وارد خانه می‌شود. با اطلاعاتی که دارد افراد را به‌دورستی تشخیص می‌دهد و با نگاهی به ساعتش برنامه‌ریزی می‌کند: «جیمی! همسرت ساعت ۹:۳۰ به خانه برمی‌گردد، پس ما ۴۰ دقیقه وقت داریم» و ادامه می‌دهد که اگر به‌سرعت به دستوراتش عمل کنند مشکل به‌موقع حل می‌شود. بعد می‌پرسد اتومبیل و جنازه کجا هستند تا نگاهی به آنها بیندازد. پس از آنکه در پارکینگ اوضاع را به‌دقت بررسی می‌کند، با خونسردی از جیمی می‌خواهد که برایش قهوه درست کند! جالب اینکه ولف حتی در پارکینگ هم از برنامه و تصمیماتش حرفی نمی‌زند و درحالی‌که تبهکاران از تکبر و خونسردی او به‌تنگ آمده‌اند و بی‌صبرانه منتظرند که راهنمایی‌شان کند، می‌گوید «خب به آشپزخانه برگردیم». در آشپزخانه هم بعد از چشیدن و تأیید مزهٔ قهوه سرانجام به فهرست کردن کارهایی که باید انجام شوند رضایت می‌دهد! او نخست به قاتل‌ها دو مسئولیت می‌دهد: «جنازه را در صندوق عقب بگذارید و داخل ماشین را با مواد تمیزکننده که باید زیر سینک داخل پارکینگ باشد کاملاً تمیز کنید». تأکید می‌کند که داخل اتومبیل باید در نگاه پلیسی که شاید بین راه آن را متوقف کند عادی باشد. بعد هم از جیمی می‌خواهد که از کمدهٔ ملحفه‌ها، چند ملحفهٔ تیره‌رنگ بیاورد که با آنها کثیفی‌ها را بپوشانند تا اوضاع آشفتهٔ داخل اتومبیل به‌ظاهر عادی جلوه کند. البته در این میان ولف با

چالش‌هایی هم روبه‌رو می‌شود. مثلاً یکی از قاتل‌ها که از دستور دادن این غریبه چندان خوشحال به نظر نمی‌رسد اعتراض می‌کند که «یک لطفاً هم می‌گفتی خوب بود!». از طرفی صاحبخانه هم با اینکه از ولف خوشش آمده و ملحفه‌های آماده‌ای در دست دارد اما توضیحاتی به او می‌دهد که مشخص می‌شود چندان مایل نیست از ملحفه‌ها - که همه یادگاری و هدیه‌اند - برای پوشاندن خرابکاری آن دو مهمان ناخوانده استفاده شود. اما ولف که حلال همه مشکلات است با جیمی وارد چانه‌زنی می‌شود و تطمیعش می‌کند که اگر از ملحفه‌ها بگذرد در عوض مارسلوس والاس کل اتاق خواب را برای او دکور می‌کند. و به آن تبهکار مغرور هم که منتظر شنیدن «لطفاً» بود یادآوری می‌کند کسی که به دردسر افتاده اوست پس به نفعش است دستورات را اجرا کند. در فاصله‌ای که صاحبخانه در حال پیدا کردن ملحفه‌هاست، ولف با اوراقچی تماس می‌گیرد و برای اوراق کردن اتومبیل هماهنگی‌ها را انجام می‌دهد. بعد از آنکه دو تبهکار اتومبیل را تمیز می‌کنند و روی صندلی‌ها ملحفه می‌کشند، ولف می‌گوید: «حالا نوبت مرحله دوم است: تمیز کردن خودتان». او و صاحبخانه با دو کیسه زباله، دو صابون و دو حوله و دو دست لباس تمیز، و شلنگ آبی در دست در حیاط ایستاده‌اند؛ ولف از آن دو که لباس‌ها و صورتشان غرق خون است می‌خواهد لباس‌های کثیفشان را داخل کیسه‌ها بگذارند، خودشان را با صابون بشویند، با حوله خشک کنند و لباس بپوشند. وقتی می‌بینیم کیسه‌زباله‌ها را در صندوق عقب می‌اندازد، می‌فهمیم که حتی برای از بین بردن لباس‌های خونی هم فکری کرده است.

در ادامه، ولف مسیر خانه تا محل اوراق اتومبیل را هم با دو تبهکار بررسی می‌کند و می‌گوید که چه کسی پشت فرمان بنشیند و به آنها توضیح می‌دهد که اگر پلیس به هر دلیلی اتومبیل را متوقف کرد چه کنند. کارها با موفقیت پیش می‌رود و سرانجام دو قاتل حرفه‌ای از شر اتومبیل و محتویات صندوق عقب خلاص می‌شوند و جیمی هم از شر آنها!

چه اتفاقی افتاد؟ کمتر از یک ساعت پیش آنها در دردسری بزرگ گرفتار بودند. شاید پس از دیدن این بخش از فیلم، راه‌کارهایی که ولف پیش روی

تبهکاران گذاشت ساده و پیش پا افتاده به نظر برسد و فکر کنیم اگر ما هم بودیم چنان می کردیم. اما آن دو نفر در آن شرایط از مدیریت همان چند کار ساده هم عاجز بودند و دست به دامن رئیسشان شدند. تا آنجا که حتی وقتی برای درخواست کمک تماس گرفته بودند با شنیدن نام ولف نفس راحتی کشیدند؛ تبهکاری که تماس گرفته بود باورش نمی شد که قرار است چنین سعادت‌تی نصیبش شود و ولف به کمکشان بیاید.

به راستی کدام یک از ما خواهان چنین سعادت‌تی نیستیم؟ اینکه وقتی به دردسری افتاده ایم و می دانیم باید کاری بکنیم ولی نمی دانیم دقیقاً چه کاری، کسی از راه برسد و راهنمایی مان کند. اگر کمی با خودمان روراست باشیم، تصدیق می کنیم که حتی وقتی به دردسر نیفتاده ایم هم حضور کسی مانند ولف غنیمت است! ولف موقعیت را به خوبی سنجید. فرصتی را که داشتند در نظر گرفت و کارها را بر اساس آن اولویت بندی و زمان بندی کرد. می دانست هدف سر به نیست کردن اتومبیل است و مخفی کردن جنایت. ضرورت و اهمیت انجام کارها را به درستی تشخیص داده بود؛ برای مثال می دانست هدف از تمیز کردن اتومبیل صرفاً این است که پلیس در نگاه اول به چیزی شک نکند. کارها را تقسیم کرد و حتی در جایی که لازم دید با افراد وارد مذاکره و چانه زنی شد. او به مقدمات و ملزومات هر کاری توجه داشت و راهنمایی های لازم را برای انجامشان ارائه کرد؛ ماشین باید تمیز می شد. احتمالاً با دستمال و اسپری و مواد تمیزکننده. اما این ملزومات کجا بودند؟ صندلی ها بعد از تمیزکاری باید با چیزی پوشانده می شدند، اما با چه چیزی؟ لباس های خونی و سرنخ های این جنایت باید از بین می رفتند، اما چگونه؟

ولف فکر همه جا را کرده بود؛ از اشاره به محل مواد تمیزکننده گرفته تا تأکید بر برداشتن ملحفه های تیره رنگ از «کمد ملحفه ها»، گذاشتن لباس های خونی و کثیف در کیسه، و حتی نحوه سر به نیست کردنشان. سهل انگاری در مورد هر یک از این ها می توانست فاجعه بار باشد. تا جایی که حتی یکی از تبهکاران به میزبان هشدار داد مبادا کیسه لباس ها را کنار بقیه زباله ها پشت در خانه بگذارد!