

**+ چارچوب**
**ورود ممنوع!**

● **حمیده زمانی | یک** سرم توی کار خودم است. دارم فهرست کارهایی که باید به مدیر تحویل بدهم. می نویسم و فرصت ضرب الاجلی برایش می گذارم. آقای محمدی وارد اتاق می شود. سارا دارد از آب سرد کن برای خودش آب برمی دارد. آقای محمدی نزدیکش می شود و از پشت سرش را نزدیک گوش سارا می برد و می گوید چه مانتوی خوش رنگی! چه بهت میاد! انگاری سارا از این تعریف خوشش می آید و خنده ای تحویل آقای محمدی می دهد و می گوید جدی می گید و بعد شروع می کند به اینکه آره دوستم گفت این رنگی بخرم و من گفتم اون رنگی... خلاصه پروسه خرید را با کلی از جزئیاتی که اصلا ربطی به آقای محمدی ندارد، برایش می گوید و با هم بگو و بخند راه می اندازند. یک لحظه توی ذهنم فکری رژه می رود... سارا تازه ازدواج کرده است، اگر همسرش این تعامل سارا با همکارش را ببیند چه برداشتی می کند؟! دو. از همان دوران مجردی در روابط با غیرهم جنس روی ضمیر افعال حساس بودم. بدم می آمد کسی تو خطاب کند. احساس نزدیکی زورکی می کردم. آقای محمدی همه را تو خطاب می کند. انگاری اصلا برایش حد و حدود معنا ندارد. رفتارهایش برایم آزار دهنده است و ناامنی می آورد: «تو گزارش ها رو آماده کردی؟ چای می خوری؟ برو به مدیر بگو این جور می...» نمی دانم باید با او چطوری رفتار کنم؟ کاش می توانستم تمام «تو» ها را بردارم و «شما» بگذارم و به تمام «ی» ها «د» بچسبانم. شاید کمی فاصله ها این طوری رعایت می شد. سه. علی روی میل نشسته است و تلویزیون تماشا می کند. دو تا چای می ریزم و می روم کنارش می نشینم. گوشی را برمی دارم تا کمی در اینستا بچرخم. دیشب یک استوری از خنده های نهال گذاشته بودم و زیرش نوشته بودم: «خنده هات دنیا مه!» یکی از همکاران غیرهم جنس قدیمی که سال ها است ندیدمش، برایم پیام گذاشته بود: چقدر خنده هاش شبیه خودتونه، همان قدر زیبا! خودم را جمع و جور کردم و کمی از علی فاصله گرفتم. جا خوردم از پیامش! به هوای نبات آوردن، برخاستم و به آشپزخانه رفتم. خداروشکر که علی ندید و حواسش نبود. سریع پیامش را پاک کردم و جوابی بهش ندادم. دوست ندارم به خاطر آدم هایی که هیچ جایگاهی در زندگی ام ندارند بین من و علی بی اعتمادی ایجاد شود! اما ذهنم این جای پیام گیر کرده است: همان قدر زیبا!

**چهار.** از رشته استوری هایی که دکتر امانی در صفحه شخصی اش می گذارد خوشم می آید. همیشه دنبالش می کنم. این دفعه درباره خرده خیانت نوشته بود! می گفت: «خیانت فقط جنسی نیست. خرده خیانت طیفی از رفتار پنهانی با غیر هم جنس است که اگر همسرت شاهدت می بود. آن کار را نمی کردی!» به خودم فکر می کنم. ورود ممنوع های روابطم با غیرهم جنس ها کجاست!؟


**زباله ها را تفکیک کنیم**

زباله های تولید شده یکی از مهم ترین عوامل بی نظمی در آشپزخانه لقب می گیرد. به ویژه وقتی روی کابینت ها و داخل سینک ظرف شویی باشد. برای این کار شما باید سه کیسه جداگانه برای زباله در نظر بگیرید. یک کیسه برای زباله های خشک مثل جعبه ها و کارتون های مواد غذایی و بطری ها و... یک کیسه برای جمع کردن انبوه پلاستیک هایی که خرید های ما آن ها را وارد آشپزخانه می کند و یک کیسه هم داخل سطل زباله. با این کار شما به راحتی هر زباله خشک و تری که تولید می شود بی معطلی وارد کیسه مخصوص می کنید و آشپزخانه را از وجود نابه سامانی تا حد زیادی نجات می دهید.

**اگر آشپزخانه نظم داشته باشد یعنی بخش زیادی از خانه نظم و ترتیب دارد و اگر از مدار نظم و ترتیب خارج شود حتی اگر قسمت های دیگر خانه هم مرتب باشد و هر چیزی به جای خود، بی نظمی آشپزخانه آنجا را هم متأثر می کند**


**ماشین ظرف شویی فانتزی نیست**

اگر ماشین ظرف شویی دارید به آن به چشم یک وسیله فانتزی نگاه نکنید. اگر به این وسیله عادت کنید، یعنی عصای دست می دارید که آشپزخانه را از وجود انبوه ظرف های کثیفی که هر روز تولید می شود رها می کند. عادت کنید هر روز از صبح تا آخر شب هر ظرف کثیفی که تولید می شود، همان وقت داخل ماشین بگذارید و ظرف هایی که فقط یک آبکشی ساده احتیاج دارند، همان لحظه با دست آب بکشید و داخل ماشین قرار ندهید. این طوری ماشین همیشه جا دارد برای ظرف های کثیف و چربی که شستن آن ها با دست هم وقت گیر است و هم سینک را کثیف می کند. آخر شب ماشین را روشن کنید و صبح خالی کنید، آن هم درست در جای مناسب که داخل کابینت هاست.


**تی کشیدن آخر شب یادتان نرود**

شما اگر هر روز همه آشپزخانه را مرتب کنید و هر چیز را سر جای خود بگذارید، اما اگر کف آشپزخانه را از یاد ببرید کار شما در نظم بخشی نقص دارد. بنا بر این عادت کنید بعد از انجام آخرین کارها در آشپزخانه هر شب بدون وسواس کف آشپزخانه را جارو و تی بکشید تا پروژه! هر روزه شما در آشپزخانه با موفقیت به سرانجام برسید. البته ساعتی تی بکشید که مزاحم همسایه ها نباشید.