

### یادداشت

## چرا زنان بیشتر دچار افسردگی می‌شوند؟

**راه‌حل‌ها و راهکارها**

۱. تغییر نقش‌های جنسیتی: ترویج فرهنگ برابری و کاهش بار مسئولیت‌های سنتی زنان می‌تواند به بهبود سلامت روان آنان کمک کند.

۲. مقابله با خشونت: تقویت قوانین حمایت از زنان و افزایش آگاهی عمومی درباره خشونت خانگی از گام‌های اساسی است.

۳. بهبود دسترسی به خدمات بهداشتی: افزایش مراکز مشاوره و درمان افسردگی، به‌ویژه برای زنان مناطق محروم، می‌تواند تأثیر بسزایی داشته باشد.

۴. حمایت از زنان سرپرست خانوار: ایجاد فرصت‌های شغلی و ارائه حمایت‌های مالی برای زنان سرپرست خانوار، استرس‌های اقتصادی آنان را کاهش می‌دهد.

**جمع‌بندی**

افسردگی در زنان نتیجه تعامل پیچیده‌ای از عوامل زیستی، روان‌شناختی، اجتماعی و اقتصادی است. با وجود آمار نگران‌کننده، ایجاد تغییرات در سطح فردی و اجتماعی می‌تواند نقش مؤثری در کاهش این بحران داشته باشد. در این مسیر، آگاهی‌بخشی، تقویت حمایت‌های قانونی و توسعه خدمات بهداشت روانی از اولویت‌های اصلی هستند.

**عوامل اجتماعی مؤثر بر افسردگی زنان ایرانی**

۱. نقش‌های جنسیتی سنتی: در جامعه ایران، نقش‌های جنسیتی اغلب به‌گونه‌ای تعریف شده‌اند که بار سنگین مسئولیت‌های خانوادگی و اجتماعی بر دوش زنان قرار دارد. از زنان انتظار می‌رود علاوه بر ایفای نقش همسر و مادر، در تأمین نیازهای اقتصادی خانواده نیز مشارکت کنند. این فشار مضاعف می‌تواند منجر به خستگی روانی و در نتیجه افسردگی شود.
۲. تبعیض و نابرابری جنسیتی: زنان ایرانی در بسیاری از حوزه‌ها، ازجمله بازار کار، دسترسی به فرصت‌های تحصیلی و موقعیت‌های مدیریتی، با تبعیض‌های گسترده‌ای روبه‌رو هستند. برای مثال، طبق گزارش‌های رسمی، نرخ اشتغال زنان در ایران تنها حدود ۱۴ درصد است که بسیار کمتر از میانگین جهانی است. این محدودیت‌ها اغلب منجر به احساس ناکامی و کاهش عزت‌نفس در زنان می‌شود.
۳. فشارهای فرهنگی و انتظارات اجتماعی: فرهنگ غالب در بسیاری از مناطق ایران، زنان را ملزم به رعایت معیارهای خاصی از رفتار و ظاهر می‌کند. انتظاراتی نظیر پابندگی به هنجارهای خانوادگی، پذیرش محدودیت‌های اجتماعی و تأمین رضایت دیگران، باعث ایجاد تنش روانی و در نهایت افسردگی در زنان می‌شود.
۴. خشونت علیه زنان: خشونت خانگی یکی از مهم‌ترین عوامل اجتماعی مؤثر بر افسردگی زنان در ایران است. طبق آمارها، بین ۲۰ تا ۶۰ درصد از زنان ایرانی در طول زندگی خود نوعی از خشونت را تجربه کرده‌اند. این خشونت می‌تواند شامل آزار جسمی، روانی یا اقتصادی باشد و اثرات عمیقی بر سلامت روان زنان بگذارد.

۵. کنترل اجتماعی و محدودیت آزادی‌ها: در بسیاری از مناطق ایران، زنان با محدودیت‌هایی در زمینه آزادی‌های فردی، نظیر حق انتخاب پوشش، اشتغال و حتی رفت‌وآمد مواجه‌اند. این محدودیت‌ها به‌ویژه برای زنان جوان که خواهان استقلال بیشتری هستند، می‌تواند منبع استرس و افسردگی باشد.

**پیام‌های فشار اجتماعی بر سلامت روان زنان**

فشارهای اجتماعی که زنان ایرانی تجربه می‌کنند، اغلب به پیامدهای روان‌شناختی جدی منجر می‌شود. این پیامدها شامل موارد زیر است:
احساس درماندگی: محدودیت‌ها و تبعیض‌ها می‌توانند احساس ناتوانی و درماندگی در زنان ایجاد کنند.

کاهش عزت‌نفس: تجربه مکرر تبعیض و خشونت، عزت‌نفس زنان را تضعیف می‌کند.

افزایش استرس و اضطراب: زنان ایرانی اغلب در مواجهه با نقش‌های متعدد و فشارهای اجتماعی، دچار استرس مداوم می‌شوند.

تمایل به انزوای اجتماعی: بسیاری از زنان برای فرار از فشارهای اجتماعی به انزوا روی می‌آورند که خود عاملی برای تشدید افسردگی است.

۱. زنان سرپرست خانوار: طبق آمارهای رسمی، بیش از ۳.۵ میلیون زن سرپرست خانوار در ایران زندگی می‌کنند. این زنان با چالش‌های اقتصادی جدی مواجه‌اند و اغلب فاقد حمایت‌های اجتماعی کافی هستند. فشارهای اقتصادی یکی از عوامل کلیدی افسردگی در این گروه از زنان است.

۲. نابرابری در فرصت‌های شغلی: بازار کار ایران به‌گونه‌ای طراحی شده که زنان اغلب از دسترسی به شغل‌های پایداری با درآمد مناسب محروم هستند. این نابرابری اقتصادی باعث ایجاد احساس نابرابری اجتماعی و افزایش خطر افسردگی می‌شود.

**راهکارهای کاهش فشار اجتماعی و افسردگی زنان ایرانی**

۱. اصلاح نقش‌های جنسیتی: تغییر نگاه جامعه به نقش زنان و مردان می‌تواند بار روانی و اجتماعی را از دوش زنان کاهش دهد. این اصلاح نیازمند آموزش‌های فرهنگی و ارتقای آگاهی عمومی است.

۲. حمایت از زنان سرپرست خانوار: ارائه حمایت‌های اقتصادی و اجتماعی به زنان سرپرست خانوار، مانند ایجاد فرصت‌های شغلی و افزایش کمک‌های دولتی، می‌تواند تأثیر بسزایی در کاهش افسردگی داشته باشد.
۳. مقابله با خشونت علیه زنان: تقویت قوانین حمایت از زنان و ایجاد مراکز مشاوره و پناهگاه‌های امن برای قربانیان خشونت از اقدامات ضروری است.

۴. افزایش دسترسی به خدمات بهداشت روان: توسعه خدمات مشاوره و روان‌درمانسی، به‌ویژه در مناطق محروم، می‌تواند به پیشگیری و درمان افسردگی در زنان کمک کند.

۵. کاهش تبعیض‌های جنسیتی: تدوین و اجرای سیاست‌های حمایتی برای افزایش مشارکت زنان در عرصه‌های اقتصادی و اجتماعی، یکی از راه‌های اساسی برای کاهش فشار اجتماعی است.



**کاربران ویکی‌پدیای فارسی، ۲۱سالگی این دانشنامه آزاد را جشن گرفتند**

# ویکی‌پدیا رئیس ندارد

### عرفان نجف‌آبادی

می‌کنند. کاربران بر این اساس توافق می‌کنند که کدام منبع معتبر و کدام‌یک نامعتبر است. به گزاره‌های منتشرشده در کدام رسانه می‌توان به عنوان فکت نگاه کرد و کدام رسانه فقط در حد نقل موضع دارای اعتبار است. بررسی سرشناسی مدخل‌های تازه هم از بحث‌های جاری همیشگی در ویکی‌پدیاست. جمع‌بندی این بحث‌ها معمولاً توسط مدیر انجام می‌شود و نقش مدیر نه ریاستی، بلکه در مقام تسهیلگر است. کاربران می‌توانند مدیر متخلف را طبق سازوکاری مشخص خلع کنند و گاهی هم ممکن است این اتفاق رآسا از سوی بنیاد «ویکی‌مدیا»، نهاد بالادستی ویکی‌پدیا اجرا شود، چنان‌که جندی پیش درباره کاربری باسابقه به‌نام مرد تنها، بدون اعلام دلایل مشخص اجرایی شد و به طرد کامل این مدیر از دانشنامه انجامید.

در ویکی‌پدیا سطوح دسترسی مختلف وجود دارد. کاربر ابتدا که وارد سامانه می‌شود حساب کاربری ندارد و ویرایش‌هایش با آی‌پی مشخص می‌شود. وقتی حساب کاربری ساخته شود و تعداد ویرایش‌ها و طول مدت عضویت بالاتر برود، وضعیت کاربر به‌طور خودکار در ابتدا به ذهنم خظور کرد که پس از آن به تأییدشده پایدار تغییر می‌کند. طبق اجماع فعلی، شرط تأییدشدن پایدار این است که ۳۰ روز از عمر حساب کاربری گذشته باشد و کاربر در این مدت حداقل ۵۰۰ ویرایش انجام داده باشد. به مرور و طبق عملکرد کاربر، دسترسی‌هایی چون گشت خودکار، گشت‌زن و واگردان به آنها اعطا می‌شود و معمولاً جلب نظر یک مدیر برای دریافت آنها کافی است. این دسترسی‌ها در صورت تخلف به‌آسانی قابل بازستاندن است. گرفتن سه دسترسی دیگر با نام‌های ویکی‌بان، مدیر و دیوان‌سالار نیاز به رأی‌گیری و جلب اعتماد کاربران دارد. کاربران دارای این دسترسی در سطوح متفاوت می‌توانند مقالات را حذف کنند، ویرایش مقالات در معرض خرابکاری را به گروه‌های کاربری خاص محدود کنند یا دسترسی‌های خاصی را به کاربران اعطا کرده یا از آنها پس بگیرند. البته قدرت در ویکی‌پدیا همیشه زیر ذره‌بین کاربران است.

آرش امامی‌که در ویکی‌پدیای فارسی مدیر و دیوان‌سالار است، درباره فرایند رسیدگی به تخلفات در ویکی‌پدیای فارسی می‌گوید: مدیر قدرت فراقانونی ندارد و اگر تخلفی کند، هیئت نظارت شکایت را بررسی می‌کند و اگر تشخیص به واردبودن اتهام داد، می‌تواند حکم به تذکر یا عزل مدیر بدهد. این هیئت به‌وسیله انتخابات سالانه انتخاب می‌شود. کاربری می‌تواند خود را برای حضور در این جایگاه نامزد کند و اگر بتواند اعتماد سایر اعضای جامعه را به دست بیاورد، یک سال در این شورا عضو می‌شود. به این شکل اداره ویکی‌پدیا در داخل همین جامعه کاربرانش می‌ماند. امامی می‌گوید: به عنوان کسی که الان سال هجدهم است که در ویکی‌پدیا هستم با قاطعیت می‌گویم که برای اداره ویکی‌پدیا هیچ ساخت و یاختی یا فضای بیرون از آن، مثلاً با کانون‌های قدرت وجود ندارد.

**کربلایی اکبرخان، سرشناس نیست**

یکی از دلایل متداول حذف مدخل‌ها موضوع سرشناسی است؛ این سرشناسی کمی با تعریفی که احتمالاً در ذهن عموم مردم وجود دارد متفاوت است. در یک مکمل توضیحی کوتاه که بسن ویکی‌پدین‌ها به «وپ: کربلایی» شهره است، معیار سنجش سرشناسی این‌طور ترسیم می‌شود: «اگر داشتن مقاله در ویکی‌پدیا، باعث اعتبار پیداکردن بیشتر کربلایی اکبرخان مجاهد می‌شود، کربلایی مزبور سرشاسی ندارد!». در ادامه آمده: «به‌جای کربلایی، هر موضوع دیگری می‌خواهید بگذارید. یک وبگاه، یک شرکت، یک محصول، یک عقیده. اگر این موضوع برای بیشترشدن اعتبارش نیاز دارد که در ویکی‌پدیا برایش مقاله بسازید تا دیده شود، یعنی سرشناس نیست.»

به عبارتی سرشناسی در ویکی‌پدیا لزوماً به معنای شایستگی شخصی و کاری نیست و محک احراز آن، پوشش قابل توجه و عمیق در منابع معتبر «ثانویه» است. بر همین اساس است که به عنوان مثال، بسیاری از قاتلان زنجیره‌ای در ویکی‌پدیا سرشناس محسوب می‌شوند و می‌توانند صاحب مدخل باشند.

**اینجا اجماع کاربران، حرف آخر را می‌زند**

ویکی‌پدیا را کاربرانش براساس بحث و اجماع اداره می‌کنند. سیاست‌ها و رهنمودهای این دانشنامه آزادی عمل و چارچوب تصمیمات جمعی را مشخص

کسانی که نظری متفاوت دارند. علی شریفی‌زارچی، استادیار دانشکده مهندسی کامپیوتر دانشگاه صنعتی شریف، به «شرق» می‌گوید در رشته‌های فنی مهندسی یا حداقل در آن محیطی که من با آن در ارتباط بوده‌ام، سوگیری منفی نسبت به ویکی‌پدیا وجود ندارد و برعکس، خیلی هم ویکی‌پدیا مثبت ارزیابی می‌شود.

مطالعات مختلفی وجود دارد که مثلاً در یکی از آنها تعدادی پیچ‌رندوم از ویکی‌پدیا درباره یک سری از موضوعات را با آخرین نسخه دایره‌المعارف بریتانیکا مقایسه کرده‌اند و دیده‌اند که اطلاعات ویکی‌پدیا دقیق‌تر است، دلیلش هم این است که به‌روزر است. درست است که چون هرکسی امکان ویرایش مقالات را دارد هیچ تضمینی نیست که همیشه مطلب درست باشد، اما به‌خصوص درمورد مقالات پربازدید چون صفحات تحت رصد جمع‌کنثری از افراد است، خطاهای خیلی سریع اصلاح می‌شود.

زارچی می‌گوید اواسط دهه ۸۰ شمسی در ابتدای دوران تدریس خود در دانشگاه صنعتی شریف، شاهد بودم که استادان از دانشجویان تحقیقات مختصری را برای ارائه به عنوان تکلیف درسی طلب می‌کردند و تمام اینها در پایان ترم و گرفتن نمره، دور ریخته می‌شدند.

آنجا به ذهنم خطور کرد که به جای اینکه این همه وقت، دور ریخته شود، کاری ایده انجام شود که در آینده هم بماند؛ یعنی همه اثر یادگیری مثبتی برای دانشجو داشته باشد و هم به دیگران کمک کند. در آن زمان به دانشجویان گفتم که یک نمره اضافه‌تر در نظر می‌گیرم برای کسی که مثلاً چهار تا مقاله ویکی‌پدیا را به فارسی ترجمه کند یا اینکه یک پیچ فارسی خوب را از ابتدا بسازد. بعدها هم این ایده به‌صورتی مدون درآمد، به شکلی که یکی از افراد تیم تدریس (همان افرادی که بقیه استادها به آنها می‌گویند تی‌ای و من خیلی پرهیز دارم) در یک برهه‌ای از زمان ترم فراخوان می‌داد به دانشجوها و به هر دانشجو چند موضوع را پیشنهاد می‌داد. و آرش پوردامغانی با دقت خاصی آن موضوعات را بررسی می‌کرد و پس از تأیید او، دانشجوها صفحات را اگر نبود ایجاد می‌کردند و اگر بود کاملش می‌کردند. دست آخر او کنترل کیفی می‌کرد و اگر کار خیلی خوب انجام شده بود، نمره کامل و حتی بیش از نمره کامل را دانشجو می‌گرفت. این‌جوری دانشجوها هم درس را یاد می‌گرفتند و هم حاصل زحماتشان دور ریخته نمی‌شد و بعداً وجود این‌ها هزاران نفر می‌توانستند از دستمایه زحمتشان استفاده کنند. برای هر ترم شاید صدها صفحه جدید به ویکی‌پدیای فارسی اضافه می‌شد ما این ایده را درباره چند درس اجرا کردیم و حالا اگر ببینید، کمتر موضوعی را پیدا می‌کنید که جزء مفاهیم اصلی آن حوزه باشد و درموردش صفحه ویکی‌پدیای خوب وجود نداشته باشد. آن موضوعات بعد از یکی، دو ترم که درس ارائه می‌شد، کاملاً شخم زده می‌شد؛ یعنی بچه‌ها مثلاً ترم اول صفحات موضوعات مهم‌تر را کامل می‌کردند و ترم بعد که همان درس ارائه می‌شد تأکید بودند بروند سراغ موضوعات فرعی. تا امروز هزاران صفحه ویکی‌پدیای فارسی در این درس‌هایی که من ارائه دادم ساخته شده است.

**نگهبان‌های بیدار ویکی‌پدیا**

وقتی صفحه اصلی ویکی‌پدیای فارسی را باز کنید، در ستون سمت راست چشمتان به پیوندی می‌خورد به نام «تغییرات اخیر». در این صفحه می‌توان به‌صورت زنده، تمام ویرایش‌های اخیر دانشنامه را مشاهده کرد. برخی از این ویرایش‌ها سازنده نیستند؛ این ویرایش‌ها گاهی با هدف امتحان‌کردن سیستم از سوی کاربران تازه‌وارد انجام می‌شود، گاهی با حسن نیت توسط افراد ناآگاه و بعضی وقت‌ها هم با هدف خرابکاری در مقالات. تعدادی از ویکی‌پدین‌ها زمان‌های آزاد خود را به بررسی تغییرات و مقابله با خرابکاری اختصاص می‌دهند و برخی از کاربران دارای مهارت، از توانمندی خود در برنامه‌نویسی برای ایجاد ربات‌های نگهبان استفاده می‌کنند.

**دگران کاشتنده و ما خوردیم/ ما بکاریم و دیگران بخورند**

به باور شریفی‌زارچی، آزادسازی اطلاعات، مبنای اجرای پروژه‌های بزرگ‌تر انسان است؛ شما الان درمورد هوش مصنوعی به عنوان مثال چت‌جی‌پی‌تی یا مدل‌های مشابهش می‌شنوید و خب اینها اتفاقاً یکی از مهم‌ترین منابع همین ویکی‌پدیا یا سایر منابع آزاد دانش بشری مثل کیت‌ها یا اسکت اورفلو است که به‌صورت آزاد و عمومی هستند. خیلی از پیشرفت‌های بعدی بشر بر همین سنگ بناها استوار شده است.

### نگاه

**ما جوانان مبتلا به اس‌ام‌ای، کودکان در انتظار دارو هستیم**



**فاطمه کنهانی**

**نویسنده وفعال اجتماعی در زمینه معلولیت**

قصه بیماران اس‌ام‌ای و مشکلات مربوط به کمبود داروی‌شان از خبرهایی است که این روزها مدام شنیده می‌شود. از مرگ بیماران و پیشرفت بیماری گرفته تا روایت رنج‌های مداوم و تجمع‌های بی‌دربی در طلب دارو. اما گاهی رنج بزرگسالان مبتلا به اس‌ام‌ای رنگ دیگری هم دارد به نام نادیده گرفته‌شدن. این رنج‌ها از پروتکل‌های تبعیض‌آمیز شروع می‌شود و تا تیت‌ر خیرگزاری‌ها با عنوان «کودکان اس‌ام‌ای» ادامه دارد که نمونه بارز بی‌توجهی به بزرگسالان مبتلاست.

مجتبی ۳۹ساله و دارای دو فرزند است و فرزندانش آرزو دارند پدرشان با دریافت دارو راحت‌تر راه برود. زهرا ۴۲ساله آرزوی راحت‌گذریدن هنگام خواب را دارد. سیده ۴۰ساله آرزوی کارکردن و حضور در اجتماع را دارد. سارا ۲۳ساله آرزو دارد بتواند بدون کمک جابه‌جا شود. مختار ۴۰ساله آرزوی رفتن به مدرسه دخترش را دارد. امین ۳۳ساله آرزوی کارکردن و ماشین‌خریدن دارد. هدی ۳۷ساله آرزوی دوباره راه‌رفتن و بلندشدن از روی ویلچر را دارد. فاطمه ۲۵ساله آرزوی راحت بالا رفتن از پله‌ها را دارد. مریم ۴۴ساله آرزوی شرایط زندگی بهتر و کمک به والدینش را دارد. الهه ۳۷ساله آرزوی داشتن خیال آسوده برای پدر و مادر و دیدن اشک شوق همسر و والدینش را دارد. سحر ۳۱ساله آرزو دارد مادر شود و بتواند با دستان خودش فرزندش را در آغوش بگیرد. نفیسه ۳۲ساله آرزوی داشتن ردپایی روی برفها را دارد. رضا ۳۵ساله آرزو دارد دوباره خودکار به دست بگیرد و در آزمون وکالت شرکت کند. لیلا ۲۳ساله آرزو دارد توانایی راه‌رفتن را از دست ندهد و بدون محدودیت زندگی کند.

من فاطمه هستم، ۲۷ساله و مبتلا به اس‌ام‌ای، با رژیها و آرزوهایی که سن‌وسال نمی‌شناسند. اینها فقط بخشی از آرزوهای دوستان بزرگسال من هستند، من و دیگر بیماران بزرگسال نیز بخشی از جامعه اس‌ام‌ای هستیم و این نادیده گرفته‌شدن را غیرانسانی می‌دانیم. آرزوهای ما همراه ما بزرگ شده‌اند، ما نمرده‌ایم.

حالا یکی از آرزوهای بزرگ ما این است که کاش کودوک مانده بودیم، دراین‌صورت شاید دیده و شنیده می‌شدیم و از کوچک‌ترین تیرهای خبری حذف نمی‌شدیم.

من فاطمه هستم، ۲۷ساله و یک کودک مبتلا به اس‌ام‌ای؛ من و دوستانم کودکانی در انتظار دارو هستیم و دیگر نمی‌خواهیم کنار گذاشته شویم.

### خبر

**وضعیت ذخیره خون‌های**

**نادر در کشور**

رئیس بخش انجماد خون و گروه‌های خونی نادر سازمان انتقال خون درباره چگونگی شناسایی صاحبان دارای گروه‌های خونی نادر و همچنین وضعیت ذخیره این خون‌ها در کشور توضیح داد.

دکتر مهدی کرباسی‌زاده در همایش «روز ملی خون‌های نادر»، اظهار کرد: سازمان انتقال خون ایران، نهم مرداد سال ۱۳۵۳ تأسیس شد. حدود یک سال پس از تأسیس سازمان انتقال خون، بخش انجماد خون‌های نادر با توجه به نیاز کشور ایجاد شد. وی درباره چگونگی ذخیره‌سازی خون‌های نادر توضیح داد: هنگامی که بخش انجماد خون‌های نادر در سازمان انتقال خون ایجاد شد، این بخش با استفاده از تکنولوژی آن بازه زمانی یعنی با استفاده از روش ECU یا غلظت پاین» و تانک‌های «ارت مایع» نسبت به انجماد خون‌های نادر برای درازمدت اقدام می‌کردند. رئیس بخش انجماد خون و گروه‌های خونی نادر سازمان انتقال خون با بیان اینکه روش ذخیره‌سازی خون‌های نادر در سال ۱۳۷۴ تغییر کرد، گفت: خون‌های نادر با استفاده از روش ECU یا غلظت بالا» و استفاده از فیلترهای مکانیکی در دمای بسیار پایین ذخیره‌سازی می‌شدند.