





# طاعون مصرف

شیوه‌های رهایی از مصرف و مصرف‌گرایی

سید محمد امام

## فهرست

|              |    |
|--------------|----|
| مقدمه .....  | ۹  |
| دیباچه ..... | ۱۱ |

## (۱) مسئله مصرف

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| یک (چیستی .....               | ۱۴ |
| دو) ضرورت و اهمیت موضوع ..... | ۱۵ |
| سه) انواع مصرف .....          | ۱۵ |

## (۲) آسیب‌های مصرف‌گرایی

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| یک) آسیب‌های فردی .....            | ۱۸ |
| الف) افزایش بیماری‌های روانی ..... | ۱۹ |
| ب) رواج خودخواهی بیمارگونه .....   | ۱۹ |
| ج) خودکم‌بینی و احساس حقارت .....  | ۲۰ |
| د) مشکلات اخلاقی .....             | ۲۰ |
| ه) فشارهای روحی و روانی .....      | ۲۰ |

- (و) بی‌اعتنایی به سنت‌ها و ارزش‌ها ..... ۲۱  
 (ز) از خود بیگانگی ..... ۲۱  
 (ح) خودشیفتگی ..... ۲۲  
 (ط) مصرف‌پرستی ..... ۲۲  
 (دو) آسیب‌های خانوادگی ..... ۲۳  
 (سه) آسیب‌های اجتماعی ..... ۲۳  
 (الف) افزایش واردات و وابستگی به دیگران ..... ۲۳  
 (ب) نابودی محیط زیست ..... ۲۳  
 (ج) تورم ..... ۲۳  
 (چهار) آسیب‌های کشوری ..... ۲۴  
 (پنج) آسیب‌های جهانی ..... ۲۴

### ۳) راهکارهای مواجهه صحیح با مصرف‌گرایی

- (یک) راهکارهای بینشی و ارزشی ..... ۲۶  
 (الف) میانه‌روی ..... ۲۷  
 (ب) توصیه به کار ..... ۲۹  
 (ج) انفاق ..... ۳۰  
 (د) قناعت ..... ۳۱  
 (ه) حسن تدبیر ..... ۳۲  
 (و) حذف روحیه تن‌پروری و تجمل‌گرایی ..... ۳۵  
 (ز) روی آوردن به سنت‌های اصیل ..... ۳۶  
 (ح) حذف روحیه چشم و هم‌چشمی ..... ۳۸  
 (دو) راهکارهای رفتاری ..... ۴۰  
 (الف) مشخص بودن مسئولیت مدیریت اقتصادی خانواده ..... ۴۰



|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| ب) جداسازی درآمدها و هزینه ها.....        | ۴۵        |
| ج) جایگزینی کالاها و خدمات.....           | ۴۸        |
| د) طبقه بندی هزینه ها.....                | ۵۲        |
| ه) فعالیت های تولیدی خانواده .....        | ۵۵        |
| و) کنترل عوامل مصرف گرایی.....            | ۵۷        |
| سه) اصلاح الگوی مصرف در مصارف فرهنگی..... | ۶۱        |
| الف) شبکه های اجتماعی و فضاهاى مجازى..... | ۶۲        |
| ب) تلویزیون و ماهواره .....               | ۶۹        |
| ج) موسيقى .....                           | ۷۵        |
| <b>نتیجه گیری.....</b>                    | <b>۷۷</b> |
| <b>کتاب نامه.....</b>                     | <b>۷۹</b> |

## مقدمه

«مصرف‌گرایی» از دامنه بسیار وسیعی برخوردار است که ابعاد گوناگونی نیز دارد. کشورهایی مانند ایران که به این پدیده دچار شده‌اند باید بیشتر به فکر درمان آن باشند. بسیاری از مردم شیوه‌های رهایی از مصرف‌گرایی را نمی‌دانند و در چنین وضعیتی چه توقعی باید از مردم داشت که به اصلاح الگوی مصرف روی بیاورند؛ بنابراین باید در فضاهای علمی این موضوع به‌طور جامع و گسترده بررسی شود و پس از جمع‌بندی، یافته‌های علمی آن را به زبان عامیانه به عموم مردم منتقل کرد و آن زمان است که می‌توان انتظار برداشت نتیجه را داشت.

در آموزه‌های دینی ما نیز به اصطلاح الگوی مصرف اشاره شده و شیوه‌های رهایی از مصرف‌گرایی به‌ویژه در آیات و روایات بیان شده است.

نخستین گام برای رهایی از مصرف‌گرایی آگاه کردن مردم از وضعیت بد مصرف‌گرایی در کشورمان است که از طریق آمارها قابل استناد و اثبات است؛ سپس آگاه ساختن مردم از شیوه‌های رهایی از مصرف‌گرایی است.

