تشتيتنا عن الأعماق

الجزء الثاني من سلسلة "الصلاة القلبيّة في عصر التكنولوجيا والتشتُّت"

الأب مكسيموس كونستاس

خلق الله الإنسان كائنًا شديدَ العمق، ولكنّنا، بعد السقوط، أصبحنا نتشتّتُ بسهولةٍ عن الأعماق، مفتونين بالمظاهر السطحيّة فحسب. ما الذي يُشتّتنا اليوم عن الأعماق؟ وماذا يمكننا أن نفعل حيال ذلك؟

[...]

قبل أن نتحدّث عن أمورٍ أعمق مثل حياة الصلاة، نحتاج إلى التحدُّث عمّا يمنعنا من عيش حياةِ صلاة، وأحد العوائق الرئيسة في طريقنا هو ظاهرة التشتُّت. قبل بضع سنوات، سمعتُ شخصًا يقول باليونانيّة قولًا لا يُنسى: "لكلِّ عُمقٍ سطحٌ، ولكن ليس لكلّ سطحٍ عُمق"؛ ولهذا، لا ينبغي لنا أن نولي الكثير من الاهتمام للمظاهر السطحيّة بل لعُمق الأشياء. وهذا مهمٌّ لنا على وجه الخصوص، لأنّني أرى ثقافتنا تصبح أكثر سطحيّة. لقد فقدنا الشعور بأنّ للحياة والشخص البشريّ عمقًا هائلًا، وأصبح كلُّ شيءٍ ضحلًا وسطحيًّا للغاية، وتُغوينا الآن المظاهرُ السطحيّة.

إنّه لأمرٌ مثيرٌ للعجب حقًّا أن ينطلي علينا نحن زَيف المظاهر السطحيّة؛ ذلك لأنّه لم يشهد تاريخُ الحضارة قطُّ قومًا كانوا أكثر تبصُّرًا بالصور من البيزنطيّين، أو الأرثوذكسيّين. فقد كان الأرثوذكسيّون، من بين جميع البشر، الأكثر ذكاءً وحذقًا في قراءتهم للصور. أمّا اليوم، فنحن نعيش في مجتمعٍ غارقٍ في الصور، ومع ذلك، لسنا مشاهدين حاذقين ولا ناقدين؛ بل نميل إلى التشتُّت بأيّة صورةٍ عابرة، وما أكثرها حولنا بالآلاف في كلّ مكان. لذا، "لكلّ عُمقٍ سطحٌ، ولكن ليس لكلّ سطحٍ عُمقٌ"، ولهذا يجب ألّا نسمح لأنفسنا بالانبهار بالأسطُح، بل أن نهتمّ بأعماق الأشياء.

مع ذلك، ليس سهلًا الاهتمامُ بالأعماق، فلدينا مشكلةٌ تمنع ذلك. إنّ عقل الإنسان، كما نعرفه حاليًّا، هو غيرُ منظَّم ومشوّش، ونجدُ صعوبةً في التركيز. نحن نتشتّت بسهولة، فيصعب علينا جدًّا تجاوز سطح الأشياء. لذلك، أعتقد أنّ الجميع اختبروا كيف يصرفنا التشتُّت عن عمقنا، إمّا بمنعنا من الغوص في العُمق تمامًا، أو بسحبِنا منه بعد أن نكون قد عثرنا عليه، وسحبِنا من مكان القلب الذي هو جوهر كياننا وجسدنا. يسمّي القدّيس غريغوريوس بالاماس القلبَ بأنّه الجسد داخل الجسد. والتشتُّت يسحبنا بعيدًا عنه ويرسلنا إلى المنفى. إذا وُجدنا في عالمٍ من التشتُّت، وسمحنا لأنفسنا بالانجرار وراء إحساسٍ تلو الآخر، ستصعبُ علينا أكثر العودة إلى ذلك الجسد داخل الجسد، وسنعيش خارج أنفسنا وننسى أنّ لدينا عمقًا. ثمّة أناسٌ لا يفهمون حتّى أنّ لديهم عمقًا. قال شخصٌ ذات مرّة: "خطيئة العقل الأصليّة هي التشتُّت". لو تمكّن آدم وحواء من البقاء مركّزَين على ما قيلَ لهما، لما كنّا في الحالة التي نجِدُ أنفسَنا فيها.

كم مرّةً قُمتم عن مكتبكم لتفعلوا شيئًا، وقبل أن تصلوا إلى مقصدكم، تنسون ما الذي أردتُم فعله؟ قد تصِلون إلى حالة قناعةٍ بشأن أمرٍ ما، وتشعرون إزاءه بزخمٍ يجعلكم تنوون إبهار العالم، ثمّ تخرجون من المنزل، وقبل أن تصلوا إلى السيّارة، تكونون قد نسيتُم ما كان ذلك. هذه هي الحالة الإدراكيّة الوجوديّة التي نجِدُ أنفسَنا فيها، وهي تمنعنا من الانتباه إلى الأعماق. ولكن علينا أن نخطو خطوةً أبعد من ذلك: بالإضافة إلى هذه الحالة البشريّة العامّة أو هذا الضعف، ماذا فعلنا؟ لقد بنينا ثقافةً كاملةً من التشتُّت المنظَّم، لا مثيل لها في تاريخ الحضارة. مهما حاولتُم التركيز والبقاء على المسار الصحيح، تتزايد صعوبة اختراق حِجاب الأوهام هذا الذي أُسدِلَ أمام أعيننا. هذا ليس خطأ أحدٍ على مستوى شخصيّ، بل هو خطأ الثقافة التي ننشأ فيها اجتماعيًّا. يجب ألّا نلوم الأفراد كثيرًا على مواجهتهم صعوبةً في التركيز على حياة الصلاة لديهم، مثلًا؛ نحتاج إلى النظر إلى الثقافة الأوسع التي خلقت هذا الموقف، والتي يجري تعزيزها بتزايدٍ من خلال مجموعةٍ من الأدوات والأجهزة.

غادرتُ البلاد مدّة عشر سنواتٍ تقريبًا؛ وعندما عدتُ، كدتُ لا أعرفها. عندما غادرتُ، كان لدى الناس بريدٌ إلكترونيّ، لكن لم توجد هواتف ذكيّةٌ أو أجهزة آيباد، وكانت أجهزة الكمبيوتر المحمولة نادرةً جدًّا. عندما عُدتُ بعد بضع سنوات، ذُهِلتُ بما حدث للمجتمع. جزءٌ ممّا تفعله الثقافة هو أنّها تجعل نفسَها طبيعيّة، وتجعلكم تعتقدون أنّ هذا هو الطبيعيّ، ونحن نعتاد على ذلك. لقد كنتُ غائبًا فلم أعتد على أيٍّ من ذلك.

وكان الأمر مفاجئًا، وكان من المزعج رؤية مدى اعتمادنا على تقنيّاتٍ لا تهدف في الغالب إلّا إلى تشتيت انتباهنا طول الوقت.

يتذكّر الأكبرُ سنًّا أوقاتًا مختلفة، لكنّ الشباب يجدون هذا كلَّه طبيعيًّا وعاديًّا جدًّا. أنا أجده غير طبيعيّ للغاية. حتّى الأشخاص العلمانيّون بدأوا يدركون أنّه غير صحّيّ تمامًا. يمكنني أن أتذكّر كيف كانت الحال قبل وجود جهاز تحكُّم بالتلفاز عن بُعد، فكان علينا النهوض من الأريكة والسير نحوه، ولأنّنا كسالى جدًّا، غالبًا ما كنّا نشاهد شيئًا لا نريد مشاهدته. الآن، لدى الناس مئات الخيارات على جهاز التحكُّم عن بعد، وهم يتنقّلون بين القنوات. ننتقل من شيءٍ إلى آخر. لا يمكننا الاسترخاء حتّى في الترفيه، الذي ينبغي أن يكون مُجدِّدًا للنشاط ومريحًا. لا يقتصر الأمر فقط على أنّنا نتنقّل بقلقٍ من قناةٍ إلى أخرى، بل إنّ ما نراه في الأماكن التي نتوقّف عندها هو بحدّ ذاته مجزّأٌ للغاية ومُربِك.[1] في إحدى القنوات، تكون الشاشة مقسّمةً إلى عدّة صور، حيث يتحدّث أربعة أشخاص في الوقت عينه، ويتحرّك سَطران أو ثلاثة بسُرعاتٍ مختلفةٍ على طول الجزء السفليّ من الشاشة. يُتوقّع منّا أن نهتمّ بهذا النطاق من الثرثرة الشديدة السطحيّة، وتخبرنا الثقافة أنّ هذا هو "تعدُّد المهامّ" (multitasking)، وأنّه فضيلةٌ مجتمعيّة، لكنّي أراها مجرّد مزيدٍ من التجزئة. لا أعتقد أنّ تعدّد المهامّ فضيلة.

هذه كانت الحال عندما شاعت الأغاني المصوَّرة، وقد ذُهِلتُ عندما قرأتُ أنّه لا تبقى صورةٌ واحدةٌ على الشاشة أكثر من ثلاث ثوانٍ. لم أصدّق ذلك لأنّه يبدو مستحيلًا، والآن انتشر في كلّ مكانٍ ذلك الأسلوبُ أو الجماليّة، إذا كان يمكن تسميتها كذلك. هكذا هي الأفلام والبرامج التلفزيونيّة، لأنّ فترات انتباهنا التي يزيد تضاؤلها تتطلّب تغييرًا مستمرًّا للمَشاهد، خوفًا من أن نبتعد عن الشاشة للحظة. هذا أمرٌ آخر أجدُه مزعجًا للغاية ويُغضبني، وأتساءل عمّا سيتطلّبه الأمر لكي ينهض الأميركيّون ويقولوا: "كفى!".

من المدهش كيف تكيّفَ الناس مع هذا الأمر، وأنا أجده غريبًا جدًّا ومزعجًا. يقول القدّيس أنطونيوس، أحدُ آباء البرّيّة العِظام، إنّه سيأتي وقتٌ يجنُّ فيه العالم كلّه وسيبقى قليلون غير مجانين، وسينظر المجانين إليهم ويقولون لهم أنتم مجانين. إذا سأل كاهنٌ في رعيّته أسئلةً حول التكنولوجيا، سيقول شعبه إنّه متخلّف، ومن

[1] في أيّامنا، هذا ينطبق على وجه الخصوص على الفيديوهات السريعة التي تغزو وسائل التواصل الاجتماعيّ، والتي أثبتت الدراسات الحديثة مدى تأثيرها على القدرة على التركيز (المترجم).

القرون الوسطى، ومُعادٍ للتكنولوجيا. نحن نخشى مواجهة الثقافة، بينما، في الواقع، ثمّة عددٌ غير قليلٍ من المفكّرين العلمانيّين الذين يدقّون ناقوس الخطر، وهم أيضًا من غير المسيحيّين. مع ذلك، نحن لا نفعل هذا الأمر لأنّنا، على ما أظنّ، نخاف من الثقافة السائدة. ثمّة أصواتٌ ذكيّةٌ ومدروسةٌ تدقُّ أجراس الإنذار، وأعتقد أنّه من مصلحتنا أن ننتبه.

خلال نشأتنا، كنّا نقرأ الصحف في المنزل؛ أمّا الآن فقد أصبح العثورُ عليها أصعب، وكان لصعود الإنترنت تأثيرٌ سلبيٌّ للغاية على الصحافة. إنّ نصَّ الصحيفة محاطٌ بالإعلانات، وكلُّها تصرخ لجذب انتباهك. توجد دائمًا طرائقُ جديدةٌ لجذب انتباهكم. يبذل المرء جهدًا للتركيز على النصّ الذي أمامه، وأعتقد أنّ النتيجة هي تشتيت انتباهنا، وتبديد تركيزنا، وإضعاف جودة وعينا وإدراكنا. من الصعب جدًّا التركيز في أيّامنا.... لم يكن التركيز سهلًا قطُّ، لكنّه أصعب الآن من أيّ وقتٍ مضى بسبب التقنيّات التي نتحدّث عنها.

قرأتُ كتابًا بعنوان "طغيان البريد الإلكترونيّ"، يتحدّث عن أنّ اللغة أمرٌ جميلٌ وعميقٌ للغاية. إنّ القدرة التي نمتلكها، نحن البشر، على التواصل بعضنا مع بعض هي قدرةٌ رائعةٌ وغامضةٌ وجميلة. فكِّروا في آباء البرّيّة، [يقولون لهم]: "قلْ لي كلمة"، وليس "أرسلْ لي رسالةً نصّيّة"، بل أخرج كلمةً من عمقك الداخليّ حتّى أتلقّى شيئًا واهبًا الحياة. يناقش هذا الكتاب مسألة أنّ البريد الإلكترونيّ يحطُّ من قدر الاتّصالات، ويفرض قيودًا ضيّقةً جدًّا على كلٍّ من المرسِل والمرسَل إليه، من خلال اختزال التواصل في وسيطٍ ضيّقٍ جدًّا وعددٍ معيّنٍ من الكلمات. ترسل لي رسالةً بالبريد الإلكترونيّ وأشعر بالضغط للردّ. ربّما شعرتَ أنتَ بالضغط لإرسال رسالةٍ لي. اليوم، في عالم الشركات، إذا لم تستجب في غضون إحدى عشرة ثانية، فإنّك تخاطر بإهانة شخصٍ ما أو خسارة عقد، بحسب الدراسات. الآن، يُفرَضُ التواصل قسرًا؛ نحن مضطرّون لقول أشياء لا نقولها عادةً على الإطلاق، أو، على الأقلّ، نقولها بطريقةٍ أخرى. نحن مضطرّون للردّ قبل الأوان ومن دون تفكير. لا أحتاج إلى شرح هذا كلّه بالتفصيل لأنّه جزءٌ من تجربتنا الآن.

فكِّروا في الكلام، واللغة، و"اللوغوس" (الكلمة)؛ يوجد في الكلمة وفي كلماتنا ما هو مرتبطٌ فطريًّا بالله نفسه الذي هو الكلمة. تتخاطب النفوس من خلال وسيط اللغة. يرد في سيرة القدّيس سمعان اللاهوتيّ الحديث أنّه، عندما كان ينتهي من قراءة الكتاب المقدّس، كان يضغط بعينيه على الصفحة ليلمس الكلمات على صفحة الكتاب، كما ترون الناس يفعلون مع الأيقونات. الكلمات هي أيقونات، هي تمثيلاتٌ لفظيّةٌ للمعاني.

لقد فقدنا تلك الحساسيّة لأنّه قد قُلِّل من شأن الكلمات واللغة، ويرجع ذلك إلى حدٍّ كبيرٍ إلى التقنيّات التي نتحدّث عنها هنا. فكّروا في المنهج السُّقراطّي وفكرة ممارسة الفلسفة بأكملها من خلال المحادثة، من خلال الحوار، أي "ديا-لوغوس". بالنسبة إلى سقراط وأفلاطون، كانت الحقيقة أمرًا أكثر ديمقراطيّة، ويتعيّن على شخصَين أو أكثر الاجتماع معًا، ومن خلال هذا "الديالوغوس"، من خلال الأخذ والعطاء في تبادل الأفكار، يظهر "لوغوس" الحقيقة. إنّه أمرٌ أجمل بكثير، مثل المجمع بمعنى ما. نحن لا نقول إنّ أيّ أبٍ في الكنيسة هو البداية والنهاية، فكلمة الحقّ تظهر وتبرز في أعمال المجامع.

خلال الصَّوم الكبير، نتلو صلاة القدّيس أفرام ثماني مرّاتٍ في اليوم، وهي تقول "أعتقني من روح الكلام البطّال"؛ وماذا ينتج من معظم تواصلنا إلكترونيًّا إلّا الكثير من الثرثرة؟ الأدوات التي بين أيدينا تتيح الكثير من التواصل، ولكن ما طبيعة محتوى التواصل؟ ما هي جودته؟ غالبًا ما يكون الأقلّ أكثر (less is more)، ويكون الأكثر أحيانًا لا شيء على الإطلاق.

يذكر مارك باورلين في كتابه "الجيل الأكثر غباءً"، أنّ التحوّل إلى القراءة عبر الإنترنت بدأ يؤثّر في الطريقة التي نقرأ بها. نحن لا نقرأ الكلمات في الكتاب بالطريقة عينها التي نقرأها بها على الشاشة. فالقراءة في كتابٍ تشمل تحريك العين من اليمين إلى اليسار (أو اليسار إلى اليمين)، سطرًا فسطرًا فسطرًا. غير أنّنا لا نقرأ المعلومات بهذه الطريقة على شاشة الكمبيوتر، حيث يكون النمط أكثر شبهًا بحرف F، إذ تبحثون عن عنوانٍ ثمّ تقفزون إلى الأسفل وتدخلُ العين في الفقرة؛ ولهذا ازدادت الآن الكتابة في نقاط (bullets). قد يكون أحدُ أسباب ذلك، ببساطةٍ، الكمّ الهائل من المعلومات التي يتعيّن علينا استيعابها كلّ يوم. لكن حاولوا قراءة كتابٍ بعد ذلك. أولئك الذين يعملون منكم مع الفئات العمريّة الشابّة، سيلاحظون أنّ نمط القراءة الخطّيّ هذا قد تضرّر، وبات من الصعب على العديد من الشبيبة الجلوس في مكانٍ هادئ وقراءة كتاب. وذلك لأنّه يتطلّب قدرًا كافيًا من التركيز، والكثير ممّا يتعلّمونه يعيق ذلك.

والأسوأ من ذلك كلّه هو ما يُسمّى بالهاتف الذكيّ الذي أحبُّ أن أسمّيه الهاتف الغبيّ، وهو في الأساس كمبيوتر محمول. كنتُ مع عائلتي في عيد الشُّكر، ودخل الجميع إلى المنزل ومعهم جهاز آيباد تحت ذراعهم، وكانوا يضعونه على الطاولة ويتفقّدونه من حينٍ إلى آخر. إنّه أمرٌ فظٌّ للغاية؛ إنّه أمرٌ مفرِّقٌ ومدمِّرٌ للمجتمع. قد تقولون: "أيّها الأب مكسيموس، أنتَ مجرّد راهب، وكنتَ تعيش في كهفٍ في مكانٍ ما. مرحبًا

بكَ في أرض الواقع؛ هذه هي الحال". الخبر هو أنّ عددًا متزايدًا من علماء النفس وأصحاب النظريّات العلمانيّين يقدّمون انتقاداتٍ جدّيّةً وقاطعةً لهذه الثقافة التكنولوجيّة لأنّها مُدمِّرة للغاية للانتباه والتركيز والعلاقات الإنسانيّة. لذا، فالأمر ليس مجرّد ظلاميّة[2] رهبانيّة تقول هذه الأشياء. إنّه أمرٌ أعمق وأكثر انتشارًا يجب أن نقلق بشأنه.

حتّى في المعهد اللاهوتيّ، أرى رجال دين يخدمون في الهيكل مع أجهزة آيباد. هذا مرعبٌ بالنسبة لي. الكتاب الليتورجيّ هو شيءٌ مقدّس. أمّا جهاز الآيباد فليس كذلك، ولن يكون أبدًا. إذا كان لدى المرء جهاز آيباد مخصَّصٌ للاستخدام في ركن الترتيل، فقد يكون ذلك مقبولًا إذا لزم الأمر، لكنّه ليس كالكتاب. هذه هي أجهزة الآيباد عينها التي يشاهد الناس عليها الأفلام، وأيّ نوعٍ من الأفلام؟ لهذه الأجهزة استخداماتٌ متعدّدة، والاستخدامات المقدّسة منها قليلةٌ جدًّا، ومع ذلك نُحضر الجهاز إلى الهيكل؟ إنّه أمرٌ محزنٌ لا سيّما أنّه غير ضروريّ. إذا كنتَ كاهنًا، تعلَّمْ متى تخرج من الهيكل وماذا تقول. وإذا لم تكن قد حفظتَه، افتح الكتاب. كم هو غريبٌ أن ترى شخصًا يرتدي ثيابًا كهنوتيّة، في جوٍّ كنيسةٍ بيزنطيّة، ومعه هذا الجهاز.

في العام الماضي، كنتُ في مؤتمرٍ دوليّ حول القدّيس مكسيموس المعترف في بلغراد، وكان البرنامج رائعًا. تخلّل المحطّات البارزة العديدة تكريسُ كنيسةٍ جديدةٍ للقدّيس مكسيموس، كانت الأولى في صربيا. حضر المطران يوحنّا زيزيولاس مع عشرة أساقفةٍ آخرين، وعشرون أو ثلاثون من الإكليركيّين. كانت كنيسةً صغيرةً نوعًا ما وكانت مكتظّة، وكان يومًا جميلًا. قبل بدء القدّاس، خرج شخصٌ من الهيكل وأخبرني أنّ المطران نسيَ كتاب الخدمة الخاصّ به، فهرولَ لأنّهم كانوا بحاجةٍ إلى الصلوات ليقرأها. وعاد بعد دقيقتين راكضًا لأنّه وجدَ الصلوات على الإنترنت وحمّلَها على جهاز آيباد. كان ذلك الهيكل مفتوحًا إلى حدٍّ ما، لذا كان بإمكانكم أن تروا ما في الداخل. دخل راكضًا مع الآيباد، سعيدًا لأنّه وجد الصلوات؛ ومثل جسدٍ واحد، تراجع جميعُ الأساقفة الصربيّين خطوةً إلى الوراء وقالوا له: "لا! لا تُدخِل هذا الشيء إلى هذا المكان". جرى ذلك حتّى من دون تفكير. فغادر وطبعوا النصّ في مكتب الكنيسة. لقد كان ردُّ فعل الأساقفة الحدسيّ هذا مشهدًا لا يُنسى.

[2] نزوع إلى إعاقة التقدّم وانتشار المعرفة (المترجم).

الأمر التالي الذي أردتُ التحدُّث عنه هو اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADD/ADHD)، لأنّ تشخيصات هذا الاضطراب ارتفعت بنسبة 70٪ في العقد الماضي، ولذلك لأسبابٍ غير معروفة، كما قيلَ لنا. في العام 2010، أُبلغ عن أكثر من 10 آلاف حالة بين الأطفال لمرضٍ لم يكن موجودًا حتّى العام 1987. وبالطبع، نتيجةً لهذه التشخيصات، يُعطى الأطفال في أعمارٍ أصغر كميّاتٍ كبيرةً من أدويةٍ مثل ريتالين وأديرال. وتتعرّض الأدمغة التي لم تتطوّر تطوّرًا كاملًا بعد لوابلٍ من الموادّ الكيميائيّة. هذا، بالتأكيد، ليس مرضًا مثل الإنفلونزا. إنّه ليس وراثيًّا، ما يعني أنّه ليس مشكلةً شخصيّةً فحسب، بل مشكلة مجتمعيّة. إنها ليست حالةً خاصّةً فحسب، بل هي مرتبطةٌ بالثقافة ككلّ.

كجسرٍ لحديثنا المقبل، لماذا ننجذب إلى المظاهر السطحيّة؟ لماذا نتشتّت بسهولة؟ لماذا نُدمن على المظاهر السطحيّة؟ ما الذي يخيفنا من العمق؟ من الواضح أنّه يوجد في السطح شيءٌ نحبّه، لأنّنا نلتصق به دائمًا. هل نحن خائفون من شيءٍ قد نجده في العمق؟ قال فرويد إنّ الناس يدخلون الغرفة ويشغّلون الراديو على الفور لأنّهم لا يريدون سماع دوافعهم اللاواعية. هل نهرب من شيءٍ ما؟ أم نخشى ألّا نجد شيئًا؟ أي أنّنا غدونا أشخاصًا فارغين، نعيش على السطح، وأنّ النظر في فراغ لاشيئيّتنا أمرٌ مرعبٌ للغاية إلى درجة أنّنا نُرحّب بالمشتّتات.

يخلق المجتمع المشكلة، ثمّ يقدّم لنا علاجًا مفترَضًا. هل أنتم وحيدون، معزولون، ومجزّأون؟ طبعًا، لأنّ المجتمع جعلَنا هكذا. لكنّ المجتمع لطيفٌ للغاية لذا يقدّم "علاجًا": مشاهدة التلفاز بلا توقُّف، ومُشتّتات لا تنتهي. سنُساعدكم في التعامل مع لاشيئيّتكم الداخليّة بتقديم هذه الأوهام لكم. لقد عِشنا معظم حياتنا على السطح، أو في الخارج، أو بعيدًا عن أنفسنا، في بحثٍ عقيمٍ عن المعنى وتحقيق الذات. يجري انفصالٌ عميقٌ عن أنفسنا، ما يعني أنّنا أصبحنا منفصلين عن القريب، وفوق كلّ شيء، عن الله؛ وثمّة أمورٌ فكّت ارتباطَنا بتلك المرساة الأعمق، سواءٌ أكانت صدمةً أم شيئًا آخر.

والنقطة الأخيرة: لهذا السبب، لطالما أكّدت الكنيسة على أهمّيّة الحياة الداخليّة التي لا تتعلّق بالمظاهر السطحيّة. ليس لدينا في داخل الكنيسة صورٌ فوتوغرافيّةٌ للقدّيسين، مع أنّ لدينا قدّيسين عاشوا في زمن التصوير. نحن لا نعتبر الصور الفوتوغرافيّة مناسِبةً للأيقونسطاس لأنّ الصورة هي السطح، أما الأيقونة فتكشف العُمق. إنّ الحلّ الوحيد لما قد حدث لمجتمعنا على مدى السنوات العشر الماضية هو الانتباه الداخليّ،

واستعادة الانتباه المجزّأ والمشتّت، واستجماع المرء لنفسه داخل ذهنه، ثمّ اتّباع النفَس إلى القلب؛ وهذه الخاتمة ستكون بمنزلة جسرٍ للحديث التالي.

نقلتها إلى العربيّة أسرة التراث الأرثوذكسيّ

Source: Fr. Maximos Constas (2016). "Distracting Us from the Depths", in *Prayer of the Heart in an Age of Technology and Distraction*. Published by *Patristic Nectar Publications,* Retrieved online from: *OrthoChristian.com*.