

UNIVERSITATEA
„ALEXANDRU IOAN CUZA” DIN IAȘI
FACULTATEA DE TEOLOGIE ORTODOXĂ
ȘCOALA DOCTORALĂ DE TEOLOGIE
DOMENIUL: TEOLOGIE

**Atenția în viața duhovnicească:
importanță, piedici și remedii**

(Rezumat teză de doctorat)

Coordonator științific:

PROF. UNIV. DR. PR. IOAN C. TEȘU

Student-doctorand:

ALEXANDRU CREȚU

IAȘI

2023

Comisia de doctorat are următoarea componență:

Președinte:

Prof. univ. dr. pr. Viorel SAVA, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași

Conducător științific:

Prof. univ. dr. pr. Ioan C. TEȘU, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași

Referenți:

Prof. univ. dr. pr. Ștefan ILOAIE, Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca

Conf. univ. dr. pr. Gheorghe HOLBEA, Universitatea din București

Conf. univ. dr. pr. Adrian LEMENI, Universitatea din București

Cuprinsul rezumatului

Cuprinsul rezumatului	3
Introducere	4
Argument	4
Stadiul actual al cercetării.....	5
Noutatea lucrării	9
Metode de cercetare	11
Structura lucrării	12
Concluzii finale.....	16
Cuprinsul lucrării	22
Bibliografie selectivă.....	32

Introducere

Argument

Ideea de a alcătui lucrarea de față a luat naștere în urma constatării faptului că această temă, deși esențială în viața duhovnicească, este prea puțin abordată în teologia românească. Intenția de a aborda o temă din perspectiva interdisciplinarității s-a conturat încă din timpul studiilor de masterat, în timpul cărora, sub îndrumarea Părintelui Arhid. Sorin Mihalache, am elaborat o lucrare¹ în care am încercat să apropiu două perspective consacrate: spiritualitatea filocalică și științele educației. Aceste experiențe au contribuit decisiv în conturarea intenției de a aborda tema atenției într-un proiect de teză de doctorat.

Realizarea lucrării de față, în formatul actual, nu ar fi fost posibilă fără receptivitatea și disponibilitatea Părintelui Profesor coordonator, Ioan Cristinel Teșu. Îi sunt profund recunoscător, întrucât am beneficiat, încă de la început, de toată deschiderea Părintelui Profesor pentru intenția inspirată de radiografiile interdisciplinare. Părintele profesor Ioan C. Teșu m-a încurajat și m-a îndrumat consistent în analiza interdisciplinară a atenției, susținând necesitatea unui astfel de demers, în contextual actual, oferindu-mi indicații precise, autori și texte semnificative care au întregit perspectiva spiritualității creștin ortodoxe asupra acestei teme.

¹ Alexandru CREȚU, *Deprinderea vieții duhovnicești și principiile educației experiențiale*, cuvânt înainte de Lect. dr. arhid. Adrian Sorin Mihalache, Ed. Doxologia, Iași, 2020.

Stadiul actual al cercetării

Există, atât în teologie, cât și în filosofie și domeniul științific, ample referiri la atenție și la rolul ei în viața omului. Însă un studiu care să abordeze interdisciplinar tema atenției în viața duhovnicească, nu s-a realizat până acum în teologia românească. În lucrările de Teologie, așa cum vom vedea pe parcursul întregii lucrări, tema atenției în viața duhovnicească a fost abordată, cu referiri directe sau indirecte, de fiecare autor în parte. Orice aspect al vieții duhovnicești, în fond, ține de grija omului credincios de a urca pe scara virtuților sau de a crește tot mai mult în asemănarea cu Dumnezeu. Scrierile duhovnicești ale diferiților autori biblici și patristici, ale scriitorilor bisericești sau ale teologilor de peste veacuri, dacă stăm bine și le analizăm, fac referire într-un fel sau altul, direct sau indirect, la starea atentivă a omului, la importanța acesteia, la piedicile în calea ei și la modurile prin care se poate îmbunătăți.

Este imperios necesar ca, după aceste afirmații să facem și o importantă precizare. Când vorbim de „starea atentivă” a omului, în general, nu ne referim doar la puterea de concentrare, așa cum, poate, am fi tentați să credem atunci când auzim aceste cuvinte. După cum voi preciza și în Capitolul 1, la locul potrivit, cuvântul „atenție” are astăzi, în limba română trei sensuri pe care le putem rezuma în următoarele cuvinte: a) proces psihic complex prin care se orientează și se concentrează activitatea psihică într-o anumită direcție, b) grijă, preocupare, interes (pentru ceva sau cineva) și c) atitudine binevoitoare, amabilă (față de cineva) prin oferirea unor cadouri sau daruri (mici „atenții”) în schimbul unor anumite servicii. Dintre aceste trei sensuri voi face referire, pe parcursul întregii lucrări, doar la primele două. Pe lângă acestea, după cum voi preciza tot în primul capitol atenția selectivă nu

presupune doar procesul de selecție propriu-zis, ci și ignorarea stimulilor care pot deranja sau distrage de la activitatea selectată pe care dorim să ne concentrăm. Starea atentivă se referă, așadar, la modul atent cu care ascultă, privește și acționează cineva, la toate activitățile pe care el le face, de care se îngrijește și se preocupă, dar și la modul cum își organizează viața sau locul în care se află în vederea ignorării stimulilor care ar putea distrage spre o altă activitate.

Având, pe de o parte, această perspectivă amplă a ceea ce este atenția, iar, pe de altă parte, conștiința faptului că „tot ce e făcut și creat evident nu e liber de relație”², după cum spunea Sfântul Maxim Mărturisitorul, indiferent de modul în care alege să-și trăiască viața, omul mereu va fi atent la ceva sau la cineva. Interesul, preocuparea sau grija pentru ceva sau cineva (un obiect, un ideal, un gând, o idee, un scop, o persoană) are în vedere investiția timpului și a atenției. Deoarece atenția este o categorie constitutivă firii umane, nimeni nu poate fi în afara atenției, după cum nu poate fi nici în afara relației. Omul oricum își îndreaptă atenția spre ceva sau spre cineva. Însă, important pentru viața duhovnicească este ca atenția să fie îndreptată spre cele bune care ne cresc duhovnicește, ne împlinesc, și prin care ajungem tot mai mult asemenea cu Dumnezeu. Ceea ce vizează, deci, această cercetare nu este atenția în sine, atenția *per se*, ci atenția pe care omul și-o orientează, în mod special, către Dumnezeu și, de aici, către semenii, propria persoană și creație, pentru a fi tot mai asemenea cu Creatorul său.

² SFÎNTUL MAXIM MĂRTURISITORUL, *Ambigua: tâlcuiri ale unor locuri cu multe și adânci înțelesuri din sfinții Dionisie Areopagitul și Grigorie Teologul*, 7a, coll. *Părinți și Scriitori Bisericești* 80, traducere din grecește, introducere și note de Pr. Prof. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1983, p. 73.

În vechime, filozofii antici au scos în evidență caracterul esențial al atenției, în mod special prin exercițiile spirituale pe care le săvârșeau, dar și prin grija și preocuparea continuă față de propria viață în vederea creșterii spirituale și dobândirii virtuților. Atenția era considerată, așadar, de filozofii antici o virtute esențială, indispensabilă celui care iubește și caută înțelepciunea.

Cercetările din psihologie și neuroștiințe au demonstrat că atenția este o capacitate limitată și de aceea niciun om nu poate fi 100% atent la mai multe lucruri în același timp. Capacitatea atentivă este distribuită în funcție de interesele, preocupările, motivațiile, scopurile, țintele, idealurile și dorințele noastre, uneori în mod voluntar, alteori în mod involuntar. De aici reiese și grija pentru lucrurile esențiale din viața noastră: pe de o parte, îndreptarea atenției spre ce este relevant pentru creșterea duhovnicească în vederea asemănării cu Dumnezeu și, pe de altă parte, ignorarea distragerilor care apar (sau pot apărea) mereu, constant, în viața noastră, uneori subtil, alteori, în mod evident.

De asemenea, tot din cercetările savanților și ale specialiștilor din domeniul psihologiei, se constată că sunt anumiți factori perturbatori în societatea post-modernă care suprasolicită și obosește capacitatea de concentrare a omului. Cercetările recente arată că poluarea acustică, supraîncărcarea senzorială și informațională, privarea de somn și multitasking-ul, noile media și mediul online, folosite în mod excesiv și fără discernământ, pot tulbura și împrăștia atenția nu doar în timpul navigării online, ci și în mediul offline, în viața de zi cu zi.

Din perspectivă interdisciplinară, în acest demers evidențiez trei ipoteze principale de la care voi pleca în abordarea acestei teme de cercetare.

Prima este aceea că atenția constituie o virtute centrală în viața duhovnicească. La această presupuziție am ajuns plecând de la constatarea că sunt anumite lucruri cărora creștinul trebuie, pe de o parte, să le acorde atenție, iar, pe de altă parte, să le săvârșească cu atenție și că în funcție de atenția acordată acestor lucruri poate spori duhovnicește sau se poate depărta de Dumnezeu. O altă presupuziție, cu caracter provizoriu, care poate fi formulată pe baza datelor experimentale existente și pe baza intuiției, este aceea că există mulți factori în viața de zi cu zi care pot distra atenția de la viața duhovnicească, de la grija de a urma și a continua drumul vieții duhovnicești pe calea îngustă „care duce la viață” (Mat. 7, 14), către grija de a merge pe calea cea lată „care duce la pierire” (Mat. 7, 13). Ultima ipoteză este aceea că orice piedică, factor de distragere a atenției de la cele duhovnicești, are și un medicament sau un tratament. De aceea doresc să analizez și să cercetez în ultima parte a lucrării propunerile de îmbunătățire a atenției în viața duhovnicească ce vin din domeniul teologiei (pe care le găsim în lucrările sfinților și sfințiților autori de peste veacuri, ale scriitorilor bisericești și ale teologilor contemporani) și din domeniile științifice (în mod special din zona psihologiei și a neuroștiințelor).

Despre importanța, piedicile și remediile atenției găsim multe mențiuni atât în scrierile teologice, cât și în lucrările filosofilor sau ale oamenilor de știință. Între cele două tipuri de abordare (teologică și filosofico-științifică) există atât asemănări, cât și unele diferențe. În ceea ce privește asemănările, după cum vom vedea în primele două capitole, atenția este considerată o capacitate indispensabilă a omului care îl ajută nu doar în supraviețuire, ci și în îmbunătățirea calității vieții. Atât teologia, cât și scrierile filosofice și rezultatele cercetărilor științifice identifică o multitudine de

pedici care pot afecta atenția, adică o pot risipi, împrăștia și obose, dar și remedii în vederea îmbunătățirii atenției.

Diferențele sau deosebirile vin, în primul rând, de pe urma faptului că în lucrările teologice când se vorbește despre atenție, se are în vedere sporirea sau creșterea duhovnicească (și, în final, dobândirea iubirii față de Dumnezeu și de oameni), pe când în cercetările științifice sunt propuse metode de sporire a capacității attentive pentru dezvoltarea personală. O altă diferență vine de pe urma faptului că în societatea postmodernă în care trăim au apărut mai multe provocări, care în trecut nu existau, dintre ele amintim noile media și mediul online, privarea de somn și multitasking-ul, supraîncărcarea senzorială și informațională.

Noutatea lucrării

Pe parcursul întregii lucrări am urmărit să răspund la unele întrebări ce vizează importanța, piedicile și remediile atenției în viața duhovnicească. Printre elemente de noutate ale acestei teze se află și prezentarea unor aspecte ce țin de interdisciplinaritatea cercetării acestei teme, de aceea, studiul prezent poate constitui un modest început în abordarea interdisciplinară a atenției. Pentru a avea o privire de ansamblu a elementelor de noutate ale tezei vom prezenta pe capitole cele mai importante dintre ele.

În primul capitol, folosind dicționare, lexicoane și lucrări ale Părinților și scriitorilor bisericești, am realizat delimitările conceptuale, prezentarea sensurilor pe care le-a avut din vechime și până în prezent cuvântul *atenție*. Secțiunea antropologică vizează mărturiile ale Părinților filocalici cu privire la stările și dispozițiile trupești și sufletești care pot influența atenția. Pe parcursul capitolului au fost sistematizate exercițiile spirituale din filosofia

greacă (ce implică atenție) pentru a vedea importanța ei și în filosofie. Câteva dintre ultimele secțiuni ale capitolului pot fi încadrate și ele între elementele de noutate. Subcapitolul intitulat *Cercetarea științifică a atenției în psihologie - prezentare istorică*, reunește pentru prima dată în mod unitar și actualizat studiile autorilor (din psihologie) care s-au ocupat de-a lungul timpului de această temă, iar secțiunea interdisciplinară în care este prezentată influența afectelor asupra atenției pune în lumină importanța echilibrului emoțional sau evitarea emoțiilor intense.

În Capitolul 2 elementul de noutate este tocmai perspectiva scripturistică și filocalică din care este prezentată și aprofundată această temă. În cea de-a treia secțiune, ceea ce dă o notă de particularitate este prezentarea îndemnurilor din cadrul Sfintei Liturghii în vederea sporirii atenției.

Capitolul 3 poate constitui un plus de originalitate doar în măsura în care este privit ca o aprofundare a lucrărilor sau studiilor publicate de unii autori contemporani, precum arhid. lect. dr. Sorin Mihalache, Jean-Claude Larchet, pr. prof. dr. Ioan C. Teșu și pr. Mihai Iordache care, în lucrările lor, au arătat provocările din societatea modernă și au evaluat din perspectiva duhovnicească impactul culturii contemporane (aspecte precum suprastimularea senzorială, supra-încărcarea cognitivă sau multitasking-ul) asupra atenției la rugăciune și în cultivarea virtuților. Această aprofundare a cercetării începută de acești autori, realizată în această lucrare, are la bază o bogată și actualizată bibliografie în limbi străine, în special de limbă engleză. Se cuvine să mai menționez că tot acești autori au încercat o apropiere între cadrele culturii media (suprastimulare senzorială, supra-încărcare cognitivă, zgomotul senzorial, zgomotul informațional, multitasking - evaluate neuro-

cognitiv) și abordările filocalice, apropiere pe care și eu am încercat să o realizez în această lucrare.

În Capitolul 4, elementele de noutate pot fi constituite din prezentarea remediilor filocalice pentru îmbunătățirea atenției, dar și a sugestiilor care vin din alte domenii. Una dintre ideile de bază ale acestei lucrări, evidențiate în acest capitol, este faptul că iubirea (lucrurilor și a persoanelor - poate deloc surprinzător) este cea care ne ghidează atenția și ne organizează viața. În a doua parte a acestui capitol un alt element nou este cel al sistematizării sfaturilor Părinților filocalici în vederea îmbunătățirii atenției la rugăciune.

Închei această secțiune prin a menționa că, dacă această lucrare s-ar fi scris abordând același subiect acum 10-15 ani, astăzi ar fi trebuit actualizată deoarece anumiți factorii perturbatori ai atenției s-au înmulțit, alții sunt mai evidenți, iar studiile științifice în care este tratată tema atenției (sau temele conexe) s-au înmulțit extrem de mult.

Metode de cercetare

Întrucât orice cercetare științifică presupune utilizarea unor metode de cercetare, în realizarea acestei lucrări științifice mă voi folosi de următoarele metode: istorică, filologică, comparativă, hermeneutico-exegetică. Utilizarea acestor metode se regăsește în diferitele etape ale demersului științific și fiecare dintre ele își are contribuția sa, alături de celelalte, la atingerea obiectivelor pe care mi le-am propus.

Metoda istorică o voi folosi pentru a creiona contextul în care a apărut și s-a dezvoltat conceptul de atenție, în ce scrieri a apărut, ce autori l-au folosit și cum a evoluat semantic, în scrierile scripturistice și patristice, în perioada filosofiei antice și în lucrările oamenilor de știință. Mai mult, tot această

metodă, are rolul de a ajuta în prezentarea unor exerciții spirituale practicate de filozofii antici care fac referire direct sau indirect la procesul atentiv.

Metoda filologică este indispensabilă în elaborarea tezei deoarece ne ajută să identificăm sensurile cuvântului *atenție* de-a lungul timpului în lucrările scrise în limbile clasice și moderne, cât și în cele redactate în limba română.

Metoda comparativă, specifică abordărilor interdisciplinare, va fi de folos în dialogul dintre domeniul teologiei și alte domenii, precum: psihologie, neuroștiințe și filozofie. Necesitatea acestei metode reiese din faptul că, datorită ei, putem identifica punctele de convergență dintre aceste domenii, dar și elementele specifice ce aparțin fiecărui domeniu în parte.

Metoda hermeneutico-exegetică o voi folosi pentru a prezenta bogăția de sensuri duhovnicești prezentă în cuvintele *Sfintei Scripturi*. Pentru aceasta voi utiliza comentariile și tâlcuirile Părinților filocalici, dar și a altor autori consacrați din epoca patristică și bizantină, precum Sfântul Ioan Gură de Aur, Sfântul Vasile cel Mare, Sfântul Ioan Casian, Sfântul Maxim Mărturisorul, Sfântul Grigorie Palama și Sfântul Nicolae Cabasila.

Structura lucrării

Prin structura sistematică a tezei am dorit să expun în mod organizat ideile care vor viza incursiuni în stabilirea unor distincții preliminare de ordin teologic, lingvistic, filozofic și psihologic cu privire la atenție, prezentarea importanței atenției în viața duhovnicească, a piedicilor în calea atenției și a remediilor prin care se poate îmbunătăți atenția în viața duhovnicească.

Capitolul 1, *Distincții preliminare (de ordin lingvistic, teologic, filozofic și științific) cu privire la atenție*, vizează o privire interdisciplinară a

cuvântului atenție și a procesului atentiv. Cuvântul *atenție* îl găsim menționat pentru prima dată în sec. al III-lea î.Hr., la filosoful grec Hrisip, și în opera *De Oratore*, a lui Cicero, în sec. I î.Hr. Cu toate că substantivul intră în limbajul curent abia în sec. al III-lea î.Hr., verbul „prosekhō” (προσέχω) este folosit de greci începând cu sec. al VI-lea î.Hr. Chiar dacă aceste cuvinte nu le găsim în operele altor autori mai vechi, nu înseamnă că oamenii nu erau atenți sau că nu erau înzestrați cu această capacitate. După cum e firesc, și înainte de ei, dar și după, și până în prezent, oamenii au folosit și folosesc cuvinte sinonime ale substantivului *atenție*, respectiv a adjectivului *atent*. În scrierile filosofice, scripturistice și patristice autorii, când au vorbit despre *atenție*, s-au referit, în general, la puterea sau capacitatea necesară omului pentru a-și concentra activitatea psihică într-o anumită direcție și de a ignora distragerile, dar și la grija, interesul și preocuparea pentru ceva sau cineva. Un alt element important al acestui capitol este cel legat de modul în care trupul și sufletul influențează procesul atentiv. Pe lângă elementele constitutive ale omului care pot interveni în mod pozitiv sau negativ în acest proces, și alte elemente interne sau externe (ca de pildă, temperamentul, caracterul, mediul sau educația) contribuie în mod consistent atât asupra concentrării psihice, cât și asupra preocupărilor pe care le are o persoană în viața de zi cu zi. Pe lângă atenție, ca atitudine spirituală fundamentală a filosofului antic și neatenție („stultitia”), ca stare în care se găsește cel ce nu este atent la propria viață și nici preocupat de îmbunătățirea propriei vieți, voi aduce în discuție câteva dintre exercițiile spirituale care fac referire la *atenție* în literatura filosofică, și anume: „epimeleia”, „proseckhein ton noun”, „akouein” și „parastema”. Deși incursiunea în istoricul conceptului de atenție în psihologie arată că Aristotel (384-322 î.Hr.) a fost cel dintâi care a abordat noțiunea de atenție dintr-o

manieră psihologică, în general, cei care s-au ocupat de istoricul acestui concept au recurs la o împărțire în cinci perioade, împărțire pe care o voi urma și eu: secolele al XVI-XIX-lea (prima jumătate), 1860-1909, 1910-1949, 1950-1974, 1975-începutul secolului al XXI-lea. În ultimele două secțiuni voi prezenta caracteristicile (cele mai importante) ale atenției (din perspectivă psihologică) și rolul memoriei, motivației și al stărilor afective în procesul atentiv.

Lucrarea continuă cu Capitolul 2 în care voi prezenta unele repere scripturistice și filocalice care vizează *Importanța atenției în viața duhovnicească*. În aceste două secțiuni mă voi referi la atenția față de Dumnezeu, semenii, creație și propria persoană. Doresc să descopăr dacă, în scrierile scripturistice și patristice, se găsesc mărturii care privesc importanța atenției din perspectiva celor două sensuri (stare de orientare, concentrare și ignorare a distragerilor, și grijă sau preocupare). În a treia secțiune a capitolului voi căuta să aflu de ce atenția este atât de importantă în cadrul liturghiei lăuntrice și al Sfintei Liturghii, plecând de la referirile Părinților filocalici și de la îndemnul la atenție făcute de către preot (sau diacon) în timpul slujbelor bisericești.

În societatea de astăzi, omul contemporan se confruntă cu multe piedici care îi pot deturna atenția de la cele duhovnicești la cele lumești sau, în alte situații, o țin captată doar spre cele ale lumii. În Capitolul 3, numit sugestiv *Provocări ale societății contemporane în calea atenției și a cultivării ei în viața duhovnicească*, voi dori să expun provocările și factorii din societatea contemporană care pot perturba starea atentivă. Pe baza *Sfintei Scripturi* și a scrierilor filocalice, consider că principalele momeli ale lumii care pot întoarce atenția de la Dumnezeu spre lume sunt mentalitatea

lumească, păcatele, patimile, grijile lumești, dar și războiul din partea diavolilor. În societatea în care trăim noile media și mediul online pot avea o puternică influență asupra vieții noastre și, implicit, asupra capacității de concentrare și timpului pe care îl dedicăm activităților online. În ultima secțiune a acestui capitol voi aduce în discuție și patru dintre factorii care influențează atenția și capacitatea de concentrare: poluarea acustică, supraîncărcarea senzorială și informațională, privarea de somn și multitasking-ul.

Ultimul capitol, pe care l-am intitulat *Recomandări pentru îmbunătățirea atenției în viața duhovnicească* are două părți constitutive. Deși amândouă sunt complementare, doresc ca în prima parte să evidențiez metodele scripturistice și filocalice care ne pot ajuta să ne păzim de distragerile menționate în capitolul precedent, iar în cea de-a doua parte să conturez felul în care virtuțile, duhovnicul, Sfânta Împărtășanie, participarea la slujbele bisericești, rugăciunea personală, liniștirea, nevoința și citirea cărților duhovnicești pot redirecționa atenția spre cele de folos vieții duhovnicești, spre asumarea constantă a făgăduințelor de la Botez și spre permanenta reînnoire lăuntrică.

Concluzii finale

Principalele idei pe care le voi dezvolta în aceste *Concluzii finale* sunt cele legate de rezultatele cercetării care confirmă ipotezele de lucru menționate în *Introducere* și scot în evidență aspectele inedite ale temei. Pe lângă acestea, voi face câteva recomandări sau propuneri cu privire la noile direcții de cercetare.

În primul capitol, în cadrul distincțiilor preliminare de ordin lingvistic, prin cercetarea pe care am realizat-o, am constatat că sensurile pe care le-a avut cuvântul „atenție” de-a lungul timpului se regăsesc și astăzi între sensurile de bază ale acestui cuvânt. În continuare, de maximă importanță în stabilirea cadrului contextual al provocărilor la adresa atenției și al mijloacelor de îmbunătățire a atenției în viața duhovnicească este influența reciprocă dintre suflet și trup, dar și influența pozitivă sau negativă, pe care o pot avea asupra atenției temperamentul, caracterul, mediul și educația. Tot în cadrul primului capitol, din sistematizarea exercițiilor spirituale practicate de filosofii antici, reiese că atenția era „ingredientul” de bază al vieții virtuozității și fericite. Prezența stării atente în aceste practici voluntare, personale, menite să opereze o transformare a persoanei arată că atenția era un element de bază, esențial, al vieții unui filosof. Incursiunea istorică cu privire la cercetarea științifică a atenției în psihologie, intensa preocupare a filosofilor și, apoi, a psihologilor (odată cu desprinderea psihologiei de filosofie și conturarea ei ca știință de sine stătătoare) arată, rolul esențial pe care îl are atenția în viața de zi cu zi. De-a lungul vremii și până astăzi, cercetările savanților, ale specialiștilor din neuroștiințe și din psihologie, au arătat că în funcție de obiectul pe care se

focalizează atenția, viața însăși se poate schimba. Trei idei care rezultă din ultima parte a primului capitol, și care sunt de referință pentru întreaga lucrare, sunt următoarele:

a) o atenție bună nu înseamnă doar focus, orientare sau selecție. Niciuna din caracteristicile atenției nu trebuie absolutizată, ci fiecare are rolul ei, la timpul potrivit, în funcție de context și împrejurări. O atenție este calitativă atunci când, în mod voluntar, selectăm, orientăm și susținem atenția în funcție de ceea ce este necesar și de folos, conform principiilor, scopurilor și/sau motivațiilor personale.

b) atenția nu se referă doar la procesele mentale care au loc în cadrul unor activități, experiențe sau acțiuni ale noastre, ci și la grija, preocuparea, disponibilitatea și timpul acordat activităților.

c) relația dintre atenție și memorie denotă câteva aspecte care au un rol definitoriu pentru viața duhovnicească.

Aceste rezultate ne întăresc convingerea că este important, ca și creștini, să avem principii de viață, să ne sârguim să păstrăm făgăduințele făcute la Botez, ca prin ele să ne redirecționăm atenția spre lucrurile bune, cu adevărat folositoare care ne pot apropia de Dumnezeu și putem crește în asemănarea cu El. Reamintirea (sau reîmprospătarea în memorie a) cuvintelor lui Dumnezeu, care au devenit principii de viață, este o activitate proprie omului credincios care tinde mereu spre asemănarea cu Dumnezeu. De asemenea, este important ca procesul de redirecționare a atenției (de la cele păgubitoare, spre cele de ziditoare) să fie dublat atât de dorința și voința de a continua cu smerenie pe drumul cel bun, cât și de ignorarea distragerilor care pot surveni și devia de la calea cea dreaptă.

Cel de-al doilea capitol este inedit în teologia românească prin faptul că am arătat importanța atenției în viața duhovnicească având că repere învățătura *Sfintei Scripturi* și a Sfinților Părinți. Cu alte cuvinte, am identificat numeroase locuri reprezentative ale *Vechiului* și *Noului Testament* care trimit la importanța atenției în viața duhovnicească și am examinat texte ale *Filocaliei* care fac multiple observații privitoare la atenția și rostul ei în pulsul vieții duhovnicești.

Primele două secțiuni oferă, așadar, o viziune a modului de raportare a creștinului la Dumnezeu și la cuvintele sale, la semenii săi, la propria persoană și la creație. Una dintre tezele propuse, susținute și argumentate în acest capitol este aceea că iubirea (dumnezeiască) ce decurge din relația de iubire cu Dumnezeu este cea care selectează, (re)direcționează și susține activitățile omului credincios în raport cu semenii, propria persoană și cu întreaga creație. Atenția față de cuvintele lui Dumnezeu, care se concretizează prin citirea, cugetarea la ele și împlinirea lor, este o lucrare constantă și esențială a vieții duhovnicești, deoarece, după cum cuvintele cuiva sunt legate de persoana aceluia și de relaționarea cu ea, tot la fel și atenția pentru cuvintele Creatorului și Atotțitorului vizează de fapt relația de iubire cu Dumnezeu. Din această relație de iubire decurge și implicarea și grija față de ceilalți, față de propria persoană și față de creație. Atenția omului pentru semenii săi, creație și pentru propria persoană poate să fie afectată sau greșit înțeleasă dacă nu are la baza dragostea de Dumnezeu. Relația de iubire a omului cu Dumnezeu este cea care face ca atenția omului față de persoanele cu care relaționează și față de mediul înconjurător să nu aibă scopuri egoiste, meschine sau rău intenționate. Cea de-a treia secțiune, constituie și ea o noutate în teologia românească, întrucât aduce în prim plan importanța atenției în cadrul liturghiei lăuntrice și al Sfintei

Liturghii. Prezentarea îndemnurilor la atenție din cadrul Sfintei Liturghii evidențiază participarea conștientă și activă pe care se cuvine să o aibă creștinul care participă la sfințele slujbe.

În Capitolul 3 au fost evidențiate câteva din principalele provocări la adresa atenției prezente în societatea de astăzi. Printre factorii care îi pot distra atenția omului de la cele duhovnicești sau îl pot motiva spre a se îngriji de cele ale lumii se numără mentalitatea lumească, păcatele și patimile, grijile lumești și diavolii. Pe lângă aceste piedici, care pot stă în calea îngrijirii omului de sufletul său, am mai amintit și de unii factori prezenți în societatea postmodernă care ar putea confisca timpul și atenția omului și diminua puterea de concentrare. Constatările specialiștilor arată că mediul online și posibilitatea de conectare cu lumea înconjurătoare și cu oamenii prin intermediul Internetului și a noilor media pot avea efecte benefice, cât și efecte negative. Beneficiile pe care tehnologia ni le-a adus sunt imense. Cu toate acestea, timpul petrecut în fața ecranelor digitale și folosirea acestor dispozitive fără discernământ, pot abate foarte mult pe om de la „calea mântuirii” (FA 16, 17) sau de la „calea cea dreaptă” (2 Petr. 2, 15). În partea finală a acestui capitol am ținut să aduc în atenție și alți factori care pot perturba puterea de concentrare a omului contemporan, precum poluarea acustică sau fonică, supraîncărcarea senzorială și informațională, privarea de somn și activitățile de tip multitasking. Deși acești factori care slăbesc atenția omului contemporan au mai fost prezentați dintr-o perspectivă interdisciplinară în spațiul teologic, totuși ineditul cercetării, pe care am realizat-o, constă în actualizarea bibliografiei științifice cu noi titluri care au apărut în ultimii ani.

În ultimul capitol, cel de-al patrulea, am prezentat și unele soluții sau remedii (scripturistice și filocalice) care pot fi aplicate în viața de zi cu zi pentru înlăturarea sau ignorarea piedicilor sau a factorilor care ar putea abate atenția de la viața duhovnicească. Între acestea, primele menționate au fost cele care necesită o lucrare continuă și implică, mai ales la începutul vieții duhovnicești, un efort mai mare și mai susținut: tămăduirea patimilor, paza simțurilor, paza gândurilor, detoxificarea digitală și organizarea unui mediu hipostimulat cognitiv-informațional. În a doua parte a ultimului capitol am arătat că ceea ce definește și organizează, în fond, viața unui creștin este dragostea de Dumnezeu. Această idee am extins-o în această secțiune, într-o manieră riguroasă, prezentând, de altfel și alte lucrări ale dragostei de Dumnezeu care pot ajuta pe omul credincios să-și mute atenția de la cele potrivnice rânduiei duhovnicești către preocuparea sau îngrijirea de „cele ale Duhului lui Dumnezeu” (1 Cor. 2, 14).

Se cuvine ca, la final, să menționez și aspectele care au rămas nesoluționate sau nedeplin rezolvate și merită continuate sau aprofundate într-o cercetare ulterioară. O dezvoltare a unor aspecte precum cercetarea de sine, atenția la experiențele pe care le avem, grija de sănătatea trupească și curiozitatea omului față de semeni ar putea contribui la o mai bună conștientizare a faptului că, în viața duhovnicească, lucrarea interioară nu trebuie deloc neglijată și că atenția la aceste aspecte nu constituie o lucrare opțională a creștinului.

Într-o cercetare viitoare, secțiunea *Păcatele și patimile sau orientarea greșită a atenției*, ar merita completată și cu celelalte patimi pentru a vedea că toate patimile și păcatele reorientează greșit atenția omului sau, altfel spus, prin fiecare păcat sau patimă omul îi întoarce spatele, într-un anumit fel, lui

Dumnezeu. Un alt aspect foarte important ce merită abordat și dezvoltat este cel legat de distracție și divertisment care pot constitui piedici în calea îngrijirii de viață duhovnicească. Societatea în care trăim se resimte de acest mod de viață căutat (parcă tot mai mult) nu doar de tineri, ci și de adulți. De aceea ar fi potrivit ca acest subiect să fie abordat, cu discernământ, într-o cercetare ulterioară pentru a vedea mai bine care sunt consecințele care pot apărea în calea atenției în viața duhovnicească.

Ultimul capitol, cel de-al patrulea, ar putea fi îmbogățit cu noi teme care fac referire la modul în care un creștin, care trăiește în societatea contemporană, și-ar putea îmbunătăți concentrarea și vigilența, dar și felul în care ar putea selecta cele de folos și minimaliza sau ignora distragerile. Câteva dintre aceste teme prezente și în scrierile filocalice sunt următoarele: paza inimii, odihna trupeză, gândul la moarte, exercițiile fizice, organizarea vieții, respectul pentru viață și activitățile ecologice, sfaturi practice de cultivare a atenției în cadrul unei conversații și echilibrul emoțional.

Cuprinsul lucrării

Cuprins2

Introducere 10

Argument 10

Stadiul actual al cercetării 10

Noutatea lucrării 14

Metode de cercetare 15

Structura lucrării 16

I. Distincții preliminare (de ordin lingvistic, teologic, filosofic și științific) cu privire la atenție 19

I.1. Cuvântul atenție - precizări de ordin lingvistic 19

I.1.1. Etimologia cuvântului atenție 19

I.1.2. Sensuri și sinonime ale cuvântului προσοχή în scrierile filosofice
(secolul al III-lea î.Hr. - al III-lea d.Hr.) 21

I.1.3. Sensuri și sinonime ale cuvântului προσοχή în cărțile Sfintei Scripturi
23

I.1.3.1. Termeni folosiți pentru atenție în Septuaginta 23

I.1.3.2. Termeni folosiți pentru atenție în cărțile Noului Testament 24

I.1.4. Sensuri ale cuvântului προσοχή în scrierile Sfinților Părinți și ale
Scriitorilor Bisericești (sec. al II-IV-lea) 26

I.1.5. Definiții ale atenției 27

I.1.6. Cuvântul atenție în limba română: înțelesuri și sinonime 32

I.2. Elemente de antropologie în gândirea Părinților și Scriitorilor Bisericești 33

I.2.1. Locul atenției în rândul puterilor sufletești ale omului 33

I.2.1.1. Omul, ca taină teologică - trup și suflet 33

I.2.1.2. Structura tripartită a sufletului - repere patristice	36
I.2.2. Simțurile sufletești (sau duhovnicești) și simțurile trupești și relația lor cu puterea atentivă a minții	40
I.2.2.1. Simțurile sufletești sau duhovnicești și lucrarea lor în viața duhovnicească	40
I.2.2.2. Simțurile trupului și paza lor în urcușul vieții duhovnicești	46
I.2.3. Trupul și atenția - influența (i)mobilității trupului asupra atenției	49
I.2.3.1. Rolul tăcerii în procesul atentiv	51
I.2.4. Despre temperament și caracter, ereditate, mediu și educație	55
I.3. Cuvinte și exerciții spirituale care fac referire la atenție în literatura filosofică antică	58
I.3.1. Noțiunea de atenție la Aristotel	58
I.3.2. Atenția (προσοχή) - „atitudinea [spirituală] fundamentală a filosofului stoic sau platonician”	60
I.3.3. Stultitia - „agitația sufletului, a minții și a atenției”	62
I.3.4. Epimeleia (ἐπιμέλεια) - îngrijire, preocupare, grijă	64
I.3.5. Prosekhein ton noun (προσέχειν τὸν νοῦν) - întoarcerea privirii către sine	65
I.3.6. Akouein (ἀκούειν) - ascultarea: primul exercițiu ascetic al novicilor	67
I.3.7. Parastema (παράστημα) - „atenție îndreptată spre fluxul reprezentării”	68
I.4. Cercetarea științifică a atenției în psihologie - prezentare istorică	70
I.4.1. Secolele al XVI-XIX-lea (prima jumătate)	70
I.4.2. Perioada 1860-1909	72
I.4.3. Perioada 1910-1949	75
I.4.4. Perioada 1950-1974	76
I.4.5. 1975 - începutul secolului al XXI-lea	80

I.5. Caracteristicile atenției - elemente de psihologie	84
I.5.1. Selectivitatea atenției	85
I.5.1.1. Orbirea neatențională	87
I.5.1.2. Orbirea față de schimbare	89
I.5.2. Orientarea (mobilitatea sau flexibilitatea) atenției	89
I.5.2.1. Atenția voluntară și involuntară	91
I.5.3. Susținerea atenției sau vigilența	93
I.6. Rolul memoriei, motivației și al stărilor afective în procesul atentiv	94
I.6.1. Neurocerebrologie și neurofiziologia atenției - noțiuni elementare	94
I.6.2. Memoria și atenția	97
I.6.2.1. Forme sau tipuri de memorie	97
I.6.2.2. Relația dintre memorie și atenție	102
I.6.3. Atenția și motivația	104
I.6.4. Stările afective și atenția	106
I.6.4.1. Stările afective elementare (plăcerea și durerea senzorială) și rolul lor în procesul atentiv	107
I.6.4.2. Rolul emoțiilor în procesul atentiv	112
I.6.4.2.1. Legătura dintre emoție și atenție în viața duhovnicească	116
I.6.4.3. Dispozițiile și rolul lor în procesul atentiv	118
I.6.4.4. Rolul sentimentelor și al pasiunilor în procesul atentiv	121
I.6.4.5. Afectele și patimile. Influența lor asupra stării atentive	124
I.6.4.5.1. Mecanismul duhovnicesc și psihologic al creării dependențelor sau al patimilor	125
I.7. Concluzii preliminare	128
II. Importanța atenției în viața duhovnicească	131
II.1. Importanța atenției în viața duhovnicească - repere scripturistice	132
II.1.1. Atenția la Dumnezeu și la cuvintele Sale	134

II.1.1.1. „Luați aminte, poporul meu, la legea mea, plecați urechile voastre spre graiurile gurii mele” (Ps. 77, 1) sau importanța atenției la cuvintele lui Dumnezeu	134
II.1.1.2. Atenția acordată cuvintelor lui Dumnezeu din Sfânta Scriptură	137
II.1.1.2.1. Citirea cu atenție a scrierilor sfinte (atunci când textul scripturistic se află în atenția vizuală)	138
II.1.1.2.2. Ascultarea (cu atenție a) cuvintelor din Sfânta Scriptură	140
II.1.1.2.3. Aducerea aminte de anumite pasaje sau fragmente din Sfânta Scriptură (atunci când nu există posibilitatea de a avea textul scripturistic în atenția vizuală)	141
II.1.1.2.4. Mutarea atenției de la interpretarea literală a Sfintei Scripturi la cea duhovnicească	142
II.1.1.2.5. Consecințele asupra vieții duhovnicești ale (ne)luării în seamă a cuvintelor lui Dumnezeu	143
II.1.1.3. Atenția acordată cuvântului lui Dumnezeu primit prin gura duhovnicului	144
II.1.2. Două practici esențiale ale vieții duhovnicești: atenția asupra propriei vieți și starea de priveghere	145
II.1.2.1. „Ia aminte la tine însuși” (πρόσεχε σεαυτῷ) (Iș. 23, 21; 1 Tim. 4, 16)	145
II.1.2.2. „Privegheați și vă rugați” (Mat. 26, 41)	151
II.1.3. Atenția și grija față de creație	155
II.1.3.1. Învățătura ortodoxă privind raționalitatea intrinsecă a creației	155
II.1.3.2. Creația - expresie a iubirii, înțelepciunii și frumuseții Creatorului	157
II.1.3.3. Folosirea creației potrivit scopului pentru care a fost creată	157
II.1.3.4. Atenția acordată raționalității prezente în lume și contemplarea lui Dumnezeu	160

II.1.3.5. Extragerea învățăturilor din creație și imitarea legilor naturale ale lumii	161
II.1.3.6. Păcatul omenesc și consecințele ecologice ale neglijenței față de creație	163
II.1.3.7. Restaurarea relației omului cu creația	164
II.2. Importanța atenției în viața duhovnicească - repere filocalice	165
II.2.1. Supravegherea de sine	167
II.2.2. Gândurile și rolul atenției în paza minții	173
II.2.2.1. Gândul - definiție și clasificare	173
II.2.2.2. Importanța gândurilor în viața duhovnicească	177
II.2.2.3. Momeala (atacul diavolului) - importanța atenției în surprinderea, analizarea și respingerea momelii	180
II.2.2.4. Importanța atenției în supravegherea și paza gândurilor	183
II.2.3. Importanța atenției în timpul rugăciunii	189
II.2.3.1. Importanța atenției la rugăciune și rugăciunea curată	190
II.2.3.2. Rugăciunea, atenția și iubirea de Dumnezeu	193
II.2.3.3. Poziția trupului la rugăciune și starea atentivă la rugăciune	195
II.2.3.4. Foloasele rugăciunii curate și neîmprăștiate	196
II.2.3.5. Golul minții, moartea mistică a minții sau atenția exclusivă la Dumnezeu	197
II.2.3. Rolul atenției în procesul de spiritualizare a trupului	200
II.2.4. Atenția față de aproapele ca semn al iubirii și al preocupării de ceilalți	202
II.2.4.1. Iubirea și atenția față de Dumnezeu - fundament al dragostei față de aproapele	202
II.2.4.2. False forme ale atenției în raport cu aproapele	206
II.2.4.3. Atenția din dragoste față de aproapele ca semn al iubirii dumnezeiești	207
II.2.4.4. Mai multă iubire înseamnă mai multă atenție	213

II.2.4.5. Unirea paradoxală între privirea la cei din afară și atenția la sine 215

II.2.4.6. Atenția și neatenția față de greșelile aproapelui 218

II.3. Importanța atenției în cadrul liturghiei lăuntrice și al Sfintei Liturghii 220

II.3.1. De la prospathia (προσπάθεια) minții, la apatheia (απάθεια) și îndumnezeire sau liturghia minții 220

II.3.2. Îndemnuri privind sporirea atenției în cadrul Sfintei Liturghii 222

II.3.2.1. Să luăm aminte! 223

II.3.2.2. Înțelepciune, dreptți, să ascultăm [Sfânta Evanghelie]! 225

II.3.2.3. Toată grija cea lumească acum să o lepădăm 226

II.3.3. Importanța și foloasele participării cu atenție la Sfânta Liturghie 228

II.4. Concluzii preliminare 229

III. Provocări ale societății contemporane în calea atenției și a cultivării ei în viața duhovnicească 232

III.1. Momelile lumii și consecințele duhovnicești ale întoarcerii atenției de la Dumnezeu spre lume 233

III.1.1. Mentalitatea lumească sau „duhul lumii” (1 Cor. 2, 12) și caracteristicile sale. Implicații asupra trezviei minții și a vieții duhovnicești 233

III.1.2. Păcatele și patimile sau orientarea greșită a atenției 238

III.1.2.1. Iubirea trupească de noi înșine (φιλαντία) sau orientarea atenției către propria persoană 242

III.1.2.2. Iubirea de bani (arginți) - deturnare a atenției de la valorile duhovnicești la bunurile materiale 246

III.1.2.2.1. Arghirofilia - piedică în calea lipirii inimii de Dumnezeu 246

III.1.2.2.2. Arghirofilia și implicațiile acesteia asupra dispoziției atente față de aproapele și de propria persoană 249

III.1.2.3. Mânia - întunecarea minții și folosirea deficitară atenției 250

III.1.2.4. Afectarea funcțiilor atenției prin consumul de droguri și alcool. Efectele consumului de droguri și alcool asupra stării attentive	253
III.1.3. Grijele lumești - factor de distragere a atenției de la Dumnezeu	256
III.1.4. Războiul diavolilor și lupta lor de distragere a atenției de la cele dumnezeiești	261
III.2. Noile media, mediul online și viața duhovnicească	266
III.2.1. Noile media și media de socializare - prezența tehnologiei digitale în viața omului contemporan	266
III.2.1.1. Oportunitățile sau beneficiile utilizării media de socializare	267
III.2.1.2. Efectele negative ale utilizării adictive de media de socializare	269
III.2.2. Noile media și mediul online - implicații asupra atenției în viața duhovnicească	274
III.2.2.1. Efectele telefoanelor inteligente asupra sănătății umane	278
III.2.2.1.1. Telefonul mobil în atenția vizuală	279
III.2.2.1.2. Impactul distragerii atenției de către telefonul mobil asupra șoferilor și pietonilor	280
III.2.2.2. Jocurile video - captare a atenției într-o buclă a dependenței	282
III.2.2.3. Efectele negative ale televizorului asupra sănătății trupești și a atenției sufletești	285
III.2.2.3.1. Televizorul - spațiu al evadării din realitatea cotidiană sau ocuparea deficitară a timpului și atenției	286
III.2.2.3.2. Efectele negative ale televizorului în viața copiilor și adolescenților cauzate de captarea atenției pe o durată mai lungă de timp	287
III.2.2.4. Atenția în mediul online. Implicații asupra sănătății trupești și sufletești	294
III.2.2.4.1. Noile tehnologii - „remedii” împotriva solitudinii	294
III.2.2.4.2. Tulburări de somn, comportament sedentar și obezitate. Câteva din efectele negative ale utilizării neglijente ale noilor tehnologii	297
III.2.2.4.3. Interferențele și fragmentarea atenției	298

III.3. Factori de perturbare a atenției prezente în lumea contemporană

301

III.3.1. Poluarea acustică sau fonică și consecințele asupra atenției 302

III.3.2. Supraîncărcarea senzorială și informațională și consecințele asupra atenției 304

III.3.3. Privarea de somn și problemele de atenție 306

III.3.4. Multitasking-ul: atenție tulburată. Mit sau realitate? 308

III.3.4.1. Provocări la adresa etosului activităților de tip „multitasking” 310

III.4. Concluzii preliminare 313

IV. Recomandări pentru îmbunătățirea atenției în viața duhovnicească

314

IV.1. Îmbunătățirea atenției în viața duhovnicească - recomandări scripturistice și filocalice 317

IV.1.1. Tămăduirea de patimi - început al dobândirii iubirii și a virtuții atenției 317

IV.1.2. Paza simțurilor sau grija duhovnicească față de trup 319

IV.1.2.1. Paza văzului sau a simțului vizual 321

IV.1.2.2. Paza auzului sau a simțului auditiv 325

IV.1.2.3. Paza mirosului sau a simțului olfactiv 329

IV.1.2.4. Paza gustului sau a simțului gustativ 331

IV.1.2.5. Paza pipăitului sau a simțului tactil 332

IV.1.3. Paza gândurilor sau „privegherea minții” 333

IV.1.4. Detoxificare digital-media și hipostimulare cognitiv-informațională 341

IV.2. Atenția ca lucrare continuă în viața duhovnicească 345

IV.2.1. Modul în care virtuțile teologice (credița, nădejdea și dragostea) îmbunătățesc atenția în viața duhovnicească 345

IV.2.1.1. Credița - virtutea prin care ne îndreptăm atenția către Dumnezeu și ignorăm „duhul lumii” (1 Cor. 2, 12) 347

IV.2.1.2. Nădejdea - atenția îndreptată spre ajutorul lui Dumnezeu	351
IV.2.1.3. Dragostea - culme a vieții creștine	353
IV.2.1.3.1. Manifestarea atenției față de aproapele - recomandări practice ale Cuviosului Isaia Pustnicul	357
IV.2.1.4. Dobândirea celor trei virtuți teologice	359
IV.2.2. Remedii pentru împrăștierea minții	361
IV.2.2.1. Osteneala sau nevoița trupească	362
IV.2.2.2. Citirea dumnezeieștilor Scripturi și a cărților duhovnicești	365
IV.2.2.3. Liniștea sau oprirea din împrăștierea în lumea din afară	366
IV.2.2.3.1. Retragerea din împrăștierea produsă de lume	366
IV.2.2.3.2. Iertarea - calea spre liniștire	369
IV.2.2.4. Strădania sau efortul constant spre rugăciunea neîncetată	371
IV.2.3. Rolul duhovnicului în lucrarea trezviei	373
IV.2.4. Sfânta Împărtășanie - medicament „spre trezvia sufletului”	375
IV.2.5. Participarea la slujbele Bisericii - mijloc de fortificare a vieții duhovnicești	378
IV.2.6. Sfaturi practice ale Părinților filocalici cu privire la îmbunătățirea atenției în rugăciune	381
IV.2.6.1. Liniștirea prin tăcere, înfrânare, priveghere, smerenie și răbdare	382
IV.2.6.2. Citirea cărților (sau a textelor) care pot ridica mintea la înțelesurile duhovnicești	383
IV.2.6.3. Rostirea cuvintelor cu trezvie	384
IV.2.6.4. Supravegherea minții și repetarea cuvintelor care au fost rostite fără atenție	385
IV.2.6.5. Introducerea unui ritm mai lent	387
IV.2.6.6. Neluarea în seamă a gândurilor care distrag atenția de la rugăciune	388
IV.2.6.7. Identificarea cu cuvintele rugăciunii citite	388

IV.2.6.8. Efortul constant, asceza (negativă și pozitivă) și ajutorul lui Dumnezeu 389

IV.2.7. Un singur lucru pe o singură unitate de timp sau evitarea activităților care implică atenția divizată 394

IV.2.8. Atenția ca lucrare continuă: lucruri practice prin care ne putem muta atenția spre universul spiritual și spre viața duhovnicească 396

IV.3. Concluzii preliminare 400

Concluzii finale 401

Bibliografie 405

I. Izvoare 405

I.1. Ediții ale Sfintei Scripturi 405

I.2. Cărți de cult 405

I.3. Opere de filosofie clasică 406

II. Dicționare și Enciclopedii 407

III. Lucrări patristice și filocalice 410

IV. Literatură secundară 427

V. Studii și articole 447

VI. Surse web 469

Bibliografie selectivă

I. Izvoare

I.1. Ediții ale *Sfintei Scripturi*

1. *Biblia* adică *Dumnezeiasca Scriptură a Legii vechi și a celei nouă*, tipărită în zilele Majestății Sale Carol I Regele României, ediția Sfântului Sinod, Tipografia Cărților Bisericești, București, 1914.

2. *Biblia* sau *Sfânta Scriptură*, tipărită cu binecuvântarea și prefața Preafericitului Părinte Teoctist, Patriarhul Bisericii Ortodoxe Române, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1988.

3. *Biblia sau Sfânta Scriptură*, versiune diortosită după Septuaginta, redactată și adnotată de Bartolomeu Anania, Arhiepiscopul Clujului, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 2001.

4. *Η Παλαιά Διαθήκη κατά τους Εβδομήκοντα*, Έκδοσης Αποστολική Διακονία της Εκκλησίας της Ελλάδος, Αθήναι, (s.a.).

I.2. Cărți de cult

5. *Catavasier sau Octoih mic*, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2017.

6. *Liturghier: cuprinzând Dumnezeieștile Liturghii ale sfinților: Ioan Gură de Aur, Vasile cel Mare, Grigorie Dialogul (a darurilor mai înainte sfințite) și altele rugăciuni de trebuință*, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2012.

7. *Molitfelnic: cuprinzând slujbe, rânduieli și rugăciuni săvârșite de preot la diferite trebuințe din viața creștinilor*, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 2002.

8. *Molitfelnicul mic*, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2019.

9. *Ιερατικόν: περιέχον τας Ακολουθίας του Εσπερινού και του Όρθρου, τας θείας και ιεράς Λειτουργίας Ιωάννου του Χρυσοστόμου, Βασιλείου του Μεγάλου και των Προηγιασμένων, μετά των συνήθων προσθηκών, Ορθόδοξη Ανατολική Εκκλησία*, (s.n.), Ev Ρώμη, 1950.

I.3. Opere de filosofie clasică

10. ARISTOTEL, *De anima*, (traducere și note de N.I. Ștefănescu), în: ARISTOTEL, *De anima; Parva naturalia* (postfață și îngrijire de ediție Gh. Vlăduțescu, Ed. Științifică, București, 1996).

11. ARISTOTEL, *Etica nicomahică*, (introducere, traducere, comentarii și index de Stella Petecel, Ed. Iri, București, ²1998).

12. ARISTOTEL, *Parva naturalia*, (traducere și note de Șerban Mironescu și Constantin Noica), în: ARISTOTEL, *De anima; Parva naturalia* (postfață și îngrijire de ediție Gh. Vlăduțescu, Ed. Științifică, București, 1996).

13. CICERO, *De Oratore*, (traducere de G. D. Neșțian, Ed. Casei Școalelor, București, 1925).

14. CICERO, *De Oratore*, (translated by E.W. Sutton, completed, with an introduction, by H. Rackham, vol, I, coll. *Loeb Classical Library* 348, William Heinemann LTD, London, Harvard University Press, Cambridge (MA), 1967).

15. EPICTETUS, *Discourses: Book IV* (translated by W. A. Oldfather, în: Epictetus, *The discourses as reported by Arrian, The Manual and fragments*, vol. II, coll. *Loeb Classical Library* 218, Harvard University Press, Cambridge (MA), 1928).

16. IAMBlichOS, *De Vita Pythagorica*, (studiu introductiv, traducere din limba greacă, note, comentarii și indice de Tudor Dinu, Ed. Recson, București, 2001).

17. MARCUS AURELIUS, *Gânduri către sine însuși*, (ediție bilingvă, traducere din greacă veche, studiu introductiv, note și indici de Cristian Bejan, Ed. Humanitas, București, 2013).

18. PLATON, *Alcibiade* (traducere, note introductive și note de Sorin Vieru), în: PLATON, *Opere* (vol. I, ediție îngrijită de Petru Creția și Constantin Noica, studiu introductiv de Ion Banu, Întreprinderea poligrafică Cluj, Cluj, 1974).

19. PLUTARH, *Despre mânie, liniștea sufletească, despre limbuție* (traducere de Ștefan Bezdechi, Tipografia „Cartea românească din Cluj”, Sibiu, 1943).

20. PLUTARQUE, *De la curiositate* (*Περὶ πολυπραγμοσύνης*), în: PLUTARQUE, *Oeuvres morales* (Tome VII, première partie: *Traité de morale* (27-36), texte établi et traduit par Jean Dumortier avec la collaboration de Jean Defradas, Les Belles Lettres, Paris, 1975).

21. PORPHYRIOS, *Viața lui Pitagora; Viața lui Plotin* (traducere de Adelina Piatkowski, Cristian Bădiliță, Cristian Gașpar, ediție îngrijită de Cristian Bădiliță, Ed. Polirom, Iași, 1998).

22. PORPHYRY, *The letter to Marcella, (Porphyry's Letter to His Wife Marcella: Concerning the Life of Philosophy and the Ascent to the Gods,*

translated from the greek by Alice Zimmern, with an introduction by David R. Fideler, Phanes Press, Michigan, 1986).

23. PUBLILIUS SYRUS, *Sententiae maxime*, (ediție bilingvă, traducere, studiu introductiv, note și comentarii de Traian Diaconescu, Ed. Saeculum I.O., București, 2003).

24. SENECA LUCIUS ANNAEUS, *Despre mânie (De ira)*, (traducere din limba latină de Ioana Costa, Vichi-Eugebua Dumitru și Ștefania Ferchedău, Ed. Seneca Lucius Annaeus, București, 2014).

25. SENECA, *Scrisori către Lucilius (Epistulae morales ad Lucilium)*, (vol. I, traducere din limba latină de Ioana Costa, Ed. Seneca Lucius Annaeus, București, 2013).

26. SENECA, *Scrisori către Lucilius (Epistulae morales ad Lucilium)*, (vol. II, traducere din limba latină de Ioana Costa, Ed. Seneca Lucius Annaeus, București, 2013).

II. Dicționare și Enciclopedii

27. ABBOTT-SMITH, G., *A manual greek lexicon of the New Testament*, T.&T. Clark, London, 1922.

28. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5*, American Psychiatric Publishing, Washington/London, ⁵2013.

29. ASOCIAȚIA PSIHIATRICĂ AMERICANĂ, *DSM-5: Manual de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale*, traducere de Dr. Mădălina Cristina Goia et alii, Ed. Medicală Callisto, București, ⁵2016.

30. BEEKES, Robert, *Etymological Dictionary of Greek*, vol. I, with the assistance of Lucien van Beek, Brill, Leiden/Boston, 2010.

31. BLAISE, Albert, *Dictionnaire Latin-Français des auteurs chrétiens*, Brepols, Turnhout, 1993.
32. BOTEZATU, Grigore, Andrei HÎNCU, *Dicționar de Proverbe și Zicători Românești*, Litera Internațional, București/Chișinău, 2001.
33. BRÉAL, Michel, Anatole BAILLY, *Dictionnaire Étymologique Latin*, Librairie Hachette et C^{ie}, 1885.
34. BUCĂ, Marin, Ivan EVSEEV, Francisc KIRÁLY, *Dicționar analogic și de sinonime al limbii române*, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1978.
35. DANKER, Frederick William, *The concise Greek-English lexicon of the New Testament*, The University of Chicago, Chicago, 2009.
36. DE VAAN, Michiel, *Etymological Dictionary of Latin and the other Italic Languages*, Brill, Leiden/Boston, 2008.
37. *Dictionnaire de Spiritualité: Ascétique et mystique, Doctrine et histoire*, tome XIV, Sabbatini-System, fondé par M. VILLER, F. CAVALLERA, J. DE GUIBERT et A. RAYER, continué par A. DERVILLE, P. LAMARCHE et A. SOLIGNAC, avec le concours d'un grand nombre de collaborateurs, Beauchesne, Paris, 1990.
38. *Dictionnaire de Spiritualité: Ascétique et mystique, Doctrine et histoire*, tome I, AA. - Byzance, publié sous la direction de Marcel VILLER, assisté de F. CAVALLERA et J. DE GUIBERT, avec le concours d'un grand nombre de collaborateurs, Beauchesne, Paris, 1937.
39. *Dicționar de Teologie Ortodoxă*, Pr. Prof. Dr. Ștefan BUCHIU, Pr. Prof. Dr. Ioan TULCAN (coord.), Ed. Basilica, București, 2019.
40. *Dicționar Enciclopedic de Psihiatrie*, vol. I, A-D, Constantin GORGOS (ed.), Ed. Medicală, București, 1987.

41. *Dicționar latin-român*, redactor responsabil Rodica Ocheșanu, Ed. Științifică, București, 1962.
42. ERNOUT, Alfred, Alfred MEILLET, *Dictionnaire étymologique de la langue latine: histoire des mots*, Klincksieck, Paris, ⁴2001.
43. GUȚU, Gheorghe, *Dicționar latin-român*, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1983.
44. GUȚU, Gheorghe, *Dicționar latin-român*, Ed. Științifică, București, ³1973.
45. ILINCAN, Vasile, *Dicționar de expresii românești în contexte (DERC)*, A-C, Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2015.
46. Ion COTEANU et alii, *Dicționarul explicativ al limbii române*, Academia Română. Institutul de Lingvistică „Iorgu Iordan - Al. Rosetti”, ediție revăzută și adăugită, Ed. Univers Enciclopedic Gold, București, ²2016.
47. JOHNSON, Allan G., *Dicționarul Blackwell de Sociologie: ghid de utilizare a limbajului sociologic*, traducere din engleza de S. G. Dragan și V. Russo, prefață la ediția în limba română și control științific prof. univ. Septimiu Chelcea, Ed. Humanitas, București, 2007.
48. LAMPE, G. W. H., *A Patristic Greek Lexicon*, Clarendon Press, Oxford, 1961.
49. LIDDELL, Henry George, *A Greek-English Lexicon*, compiled by Henry George Liddell and Robert Scott, revised and augmented throughout by Sir Henry Stuart Jones with the assistance of Roderick McKenzie and with the cooperation of many scholars, Oxford University Press, New York, 1996.
50. MARCU, Florin, Constant MANECA *Dicționar de neologisme*, Ed. Academiei Republicii Socialiste România, București, ³1986.

51. *Micul dicționar academic (MDA)*, A-Me, Academia Română, Institutul de Lingvistică „Iorgu Iordan - Al. Rosetti”, Ed. Univers Enciclopedic Gold, 2010.

52. *Micul dicționar academic (MDA)*, D-H, Academia Română, Institutul de Lingvistică „Iorgu Iordan - Al. Rosetti”, Ed. Univers Enciclopedic Gold, București, 2002.

53. MURAOKA, T., *A Greek-English Lexicon of the Septuagint*, Peeters, Louvain/Paris/ Walpole (MA), 2009.

54. *Oxford Latin Dictionary*, P. G. W. GLARE (ed.), Oxford University Press, Oxford, ²2012.

55. PARASCHIV, Mihaela, Marius ALEXIANU, Roxana-Gabriela CURCĂ, *Lexic grec și latin universal*, Casa Editorială Demiurg, Iași, 2007.

56. PIÉRON, Henri, *Vocabulaire de la Psychologie*, édition revue et augmentée, Presses Universitaires de France, Paris, ²1957.

57. PREUS, Anthony, *Historical Dictionary of Ancient Greek Philosophy*, The Scarecrow Press, Inc., Lanham, Maryland, 2007.

58. ROBSON, Charles, *A Greek Lexicon to the New Testament*, Whittaker and Co., London, 1839.

59. RUSU, Valeriu, *Dicționar medical*, colab. Irena Răileanu et alii, Ed. Medicală, București, ⁴2010.

60. SECHE, Luiza, Mircea SECHE, *Dicționarul de sinonime al limbii române*, Ed. Academiei Republicii Socialiste România, București, 1982.

61. SECHE, Mircea, Luiza SECHE, *Dicționarul de sinonime al limbii române*, Ed. Univers Enciclopedic, București, ²1999.

62. SILLAMY, Norbert, *Dicționar de Psihologie*, traducere, avânprefață și completări privind psihologia românească de dr. Leonard Gavrilu, Ed. Univers Enciclopedic, București, 1996.

63. STRONG, James, *Greek Dictionary of the New Testament*, în: James STRONG, *The exhaustive concordance of the Bible: showing every word of the text of the common English version of the canonical books, and every occurrence of each word in regular order; together with dictionaries of the Hebrew and Greek words of the original, with references to the English words*, Hendrickson Publisher, Peabody (MA), 1988.

64. ȘĂINEANU, Lazăr, *Dicționar universal al limbei române: [cu] Ortografia Academiei Române*, Ed. Scrisul Românesc, București, 1929.

65. *The Cambridge Dictionary of Psychology*, David MATSUMOTO (ed.), Cambridge University Press, Cambridge/New York/Melbourne, 2009.

66. *The Dictionary Of Philosophy*, Dagobert D. RUNES (ed.), Philosophical Library, New York, 1942.

67. VENES, Donald, *Taber's Cyclopedic Medical Dictionary*, F.A. Davis Company, Philadelphia, ²³2017.

68. VOLCEANOV, George, *Dicționar de argou al limbii române*, Ed. Niculescu, București, 2007.

III. Lucrări patristice și filocalice

69. *Alăută duhovnicească și trâmbiță cerească*, în: *Din istoria isihasmului în Ortodoxia Română*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 8, traducere din grecește, introduceri și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2013.

70. AVVA DOROTEI, *A nu se încrede în înțelepciunea sa*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 9, traducere din grecește, introducere și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2013.

71. AVVA DOROTEI, *Despre conștiință*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 9, traducere din grecește, introducere și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2013.

72. AVVA DOROTEI, *Despre frica de Dumnezeu*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 9, traducere din grecește, introducere și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2013.

73. AVVA DOROTEI, *Despre minciună*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 9, traducere din grecește, introducere și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2013.

74. AVVA DOROTEI, *Despre smerita cugetare*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 9, traducere din grecește, introducere și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2013.

75. AVVA DOROTEL, *Diferite epistole: A. Către unii care trăiau în chilie și l-au întrebat despre întâlniri*, 2, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 9, traducere din grecește, introducere și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2013.

76. AVVA DOROTEL, *Să nu judecăm pe aproapele*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 9, traducere din grecește, introducere și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2013.

77. AVVA EVAGRIE PONTICUL, *În luptă cu gândurile: Despre cele opt gânduri ale răutății și Replici împotriva lor*, comentarii de Ieromonah Gabriel Bunge, traducere și prezentare de diac. Ioan I. Ică jr, Ed. Deisis, Sibiu, 2006.

78. CALIST ANGELICUDE, *Culegere din Sfinții Părinți*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 8, traducere din grecește, introduceri și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2013.

79. CALIST ANGELICUDE, *Meșteșugul liniștirii*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 8, traducere din grecește, introduceri și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2013.

80. CALIST CATAFYGIOTUL, *Capete care au lipsit*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți,*

lumina și desăvârși 8, traducere din grecește, introduceri și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2013.

81. CALIST CATAFYGIOTUL, *Din capetele ce s-au păstrat*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 8, traducere din grecește, introduceri și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2013.

82. CALIST PATRIARHUL, *Capete care au lipsit*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 8, traducere din grecește, introduceri și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2013.

83. CALIST PATRIARHUL, *Capete despre rugăciune*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 8, traducere din grecește, introduceri și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2013.

84. CALIST ȘI IGNATIE XANTHOPOL, *Cele o sută de capete*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 8, traducere din grecește, introducere și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2013.

85. CLEMENT ALEXANDRINUL, *Care bogat se va mîntui?*, coll. *Părinți și Scriitori Bisericești* 4, traducere, introducere, note și indici de Pr. D.

Fecioru, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1982.

86. CLEMENT ALEXANDRINUL, *Pedagogul*, coll. *Părinți și Scriitori Bisericești* 4, traducere, introducere, note și indici de Pr. D. Fecioru, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1982.

87. CLEMENT ALEXANDRINUL, *Stromata a II-a*, coll. *Părinți și Scriitori Bisericești* 5, traducere, cuvânt înainte, note și indici de Pr. D. Fecioru, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1982.

88. *Commentary upon the Gospel according to S. Luke*, by S. Cyril, Patriarch of Alexandria, part I, translated from an ancient syriac version by R. Payne Smith, University Press, Oxford, 1859.

89. *Cuvinte adunate din sfintele scrieri*, în: *Din istoria isihasmului în Ortodoxia Română*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 8, traducere din grecește, introduceri și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2013.

90. CUVIOSUL ISAIA PUSTNICUL, *Douăzeci și nouă de cuvinte*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 12, traducere din grecește, introducere și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2017.

91. CUVIOSUL NICHITA STITHATUL, *Suta a doua a capetelor despre făptuire*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 6, traducere din grecește,

introducere și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2011.

92. CUVIOSUL NICHITA STITHATUL, *Suta a treia a capetelor despre făptuire*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 6, traducere din grecește, introducere și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2011.

93. CUVIOSUL NICHITA STITHATUL, *Suta întâi a capetelor despre făptuire*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 6, traducere din grecește, introducere și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2011.

94. CUVIOSUL NICHITA STITHATUL, *Vederea duhovnicească a raiului*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 6, traducere din grecește, introducere și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2011.

95. CYRIL OF SCYTHOPOLIS, „Life of Sabas”, în: *Lives of the Monks of Palestine*, translated by R. M. Price, Cistercian Publications, Kalamazoo (MI), 1991.

96. *Despre Avva Filimon: Cuvânt foarte folositor*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 4, traducere din grecește, introducere și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2010.

97. DIADOH AL FOTICEII, *Cuvânt ascetic*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 1, traducere din grecește, introduceri și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 2008.

98. *Epistola către Diognet*, coll. *Părinți și Scriitori Bisericești* 1, traducere, note și indici de Pr. D. Fecioru, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1979.

99. EVAGRIE MONAHUL, *Capete despre deosebirea patimilor și a gândurilor*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 1, traducere din grecește, introduceri și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 2008.

100. EVAGRIE MONAHUL, *Cuvânt despre rugăciune*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 1, traducere din grecește, introduceri și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 2008.

101. EVAGRIE MONAHUL, *Din capetele despre trezvie*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 1, traducere din grecește, introduceri și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 2008.

102. EVAGRIE MONAHUL, *Schiță monahicească*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 1, traducere din grecește, introduceri și note de Preotul

Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 2008.

103. FILOTEI SINAITUL, *Capete despre trezvie*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 4, traducere din grecește, introducere și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2010.

104. *Fragmente din Cuvintele Avvei Isaia*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 12, traducere din grecește, introducere și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2017.

105. HERMA, *Păstorul: Pildele pe care mi le-a grăit*, coll. *Părinți și Scriitori Bisericești* 1, traducere, note și indici de Pr. D. Fecioru, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1979.

106. ILIE ECDICUL, *Capete despre făptuire și contemplație*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 4, traducere din grecește, introducere și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2010.

107. ILIE ECDICUL, *Culegere din sentințele dreptilor*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 4, traducere din grecește, introducere și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2010.

108. IOAN CARPATIUL, *Una sută capete de mângâiere, către monahii din India care i-au scris lui*, coll. *Filocalia sau culegere din scrierile Sfinților Părinți, care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși* 4, traducere din grecește, introducere și note de Preotul Profesor Dr. Dumitru Stăniloae, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2010.

109. IOAN CHRISOSTOM, *Comentariile sau explicarea epistolei către Coloseni, I și II Thesaloniceni*, traducere din limba elină, ediția de Oxonia, 1855, de Arhim. Theodosie Athanasiu, Atelierele grafice I. V. Socecu, București, 1905.

110. IOAN CHRISOSTOM, *Comentariile sau explicarea epistolei către Efeseni*, traducere din limba elină, ediția de Oxonia, 1852, de Arhim. Theodosie Athanasiu, Tipografia „Dacia” P. Iliescu & D. Grossu, Iași, 1902.

111. IOAN CHRISOSTOM, *Comentariile sau explicarea epistolei către Galateni*, traducere din limba elină, ediția de Oxonia, 1852, de Arhim. Theodosie Athanasiu, Tipografia editoare „Dacia” P. Iliescu & D. Grossu, Iași, 1901.

112. IOAN CHRISOSTOM, *Comentariile sau explicarea epistolei către Romani*, traducere din limba elină, ediția de Oxonia, 1848, de Arhim. Theodosie Athanasiu, Atelierele grafice SOCEC & Co., București, 1906.

IV. Literatură secundară

113. *1000 de întrebări și răspunsuri despre viața duhovnicească: alcătuite pe baza operelor Sfinților Părinți și ale nevoitorilor bunei credințe*, traducere din limba rusă de Cristea Florentina, Ed. Cartea Ortodoxă/Egumenița, Galați, 2005.

114. ABEL, Jacob Friedrich, *Einleitung in Die Seelenlehre*, Johann Benedikt Mezler, Stuttgart, 1786.
115. ACHOR, Shawn, *Avantajul fericirii: cele șapte principii ale psihologiei pozitive care stimulează performanța și detremină succesul*, Ed. Business Tech International, București, 2014.
116. AGAR, Jon, *Constant Touch: A Global History Of The Mobile Phone*, Icon Books, Cambridge, 2003.
117. AMEN, Dr. Daniel G., *Schimbă-ți mintea ca să te vindeci de tulburările emoționale: program revoluționar pentru vindecarea anxietății, depresiei, obsesiilor, agresivității și impulsivității*, traducere din engleză de Andreea Nicoleta Nistor, Ed. Curtea Veche, București, 2012.
118. ANDREICUȚ, †Andrei, *Mai putem trăi frumos?: pledoarie pentru o viață morală curată*, Ed. Renașterea, Cluj-Napoca, ²2012.
119. ANDREICUȚ, †Andrei, *Spiritualitate creștină pe înțelesul tuturor*, Ed. Renașterea, Cluj-Napoca, 2012.
120. ANDREICUȚ, †Andrei, *Spovedania și Liturghia salvează omenirea*, Ed. Renașterea, Cluj-Napoca, 2014.
121. ANDREICUȚ, †Andrei, *Spovedanie și comuniune*, Ed. Renașterea, Cluj-Napoca, ²2011.
122. ANGELL, James Rowland, *Psychology: an introductory study of the structure and function of human consciousness*, Henry Holt and Company, New York, 1906.
123. ANIȚEI, Mihai, *Psihologie experimentală*, Ed. Polirom, București, 2007.

124. ANTONIE DE SUROJ, Mitropolitul, *Rugăciunea care aduce roade: buchet de texte duhovnicești pentru lectura zilnică*, traducere din limba engleză de Dragoș Dâscă, Ed. Doxologia, Iași, 2014.

125. APOSTOLESCU, N., *Emotivitate și atenție: determinarea experimentală a gradului lor de corelație*, Ed. Revistei „Familia”, Oradea, 1938.

126. ARHIPOVA, Marina, Marina MIHAILOVA, *Iertarea: cum să ne împăcăm cu noi înșine și cu ceilalți*, traducere de Adrian Tănăsescu-Vlas, Ed. Sophia, București, 2019.

127. ATKINSON, Rita L., et alii., *Introducere în psihologie*, traducere din limba engleză de Leodard P. Băiceanu, Gina Ilie, Loredana Gavriluță, Ed. Tehnică, București, ¹¹2002.

128. AUSTIN, Lucinda L., Yan JIN, *Social media and crisis communication*, Routledge, London, 2017.

129. BADDELEY, Alan, *Memoria umană*, traducere și adaptare de dr. Amelia Croitoru, Ed. Teora, București, 1998.

130. BAIN, Alexander, *The emotions and the will*, John W. Parker and Son, London, 1859.

131. BANIEL, Anat, *Esența vitalității: cele nouă elemente esențiale pentru o vitalitate de lungă durată*, traducere din limba engleză de Eugen Damian, Ed. Meteor Press, București, 2014.

132. BARGH, John, *Până să-ți dai seama: motivele inconștiente pentru care facem ceea ce facem*, traducere din engleză de Carmen Dimitruc, Ed. Publica, București, 2018.

133. BARRETT, Lisa Feldman, *Cum iau naștere emoțiile: viața secretă a creierului*, traducere din limba engleză de Mihaela Marian Mihăilaș, Ed. A.S.C.R., Cluj-Napoca, 2017.

134. BARTOLOMEU ANANIA, *Cartea deschisă a împărăției: o însoțire liturgică pentru preoți și mireni*, Ed. Institutul Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 2005.

135. BAUMEISTER, Roy, John TIERNEY, *Voința: cum să-ți redescoperi cea mai mare putere interioară*, traducere de Marinescu Ianina, Ed. Paralela 45, Pitești, 2012.

136. BĂDILIȚĂ, Pr. Ioan, *Dumnezeiasca Liturghie: misiune eclezială și mărturisire de credință*, cuvânt înainte de pr. prof. dr. Dragoș Bahrim, Ed. Doxologia, Iași, 2016.

137. BENNETT, Paul, Val MORRISON, *Introduction to health psychology*, Pearson Education Limited, Harlow, ⁵2022.

138. BONNET, Charles, *Essai de psychologie*, (s.n.), Londres, 1755.

139. BORDEI, Sanda, *Teoria inteligențelor multiple - incidente asupra formării continue a profesorilor*, Teză de doctorat, Universitatea Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2017.

140. BORODIN, Pr. Feodor, *Pildele lui Hristos: învățături mereu noi pentru creșterea copiilor*, traducere de Diana Guțu, Ed. Sophia, București, 2022.

141. BOTEZAN, Pr. Florin, *Sfânta Liturghie cateheza desăvârșită: studiu asupra caracterului catehetic al Liturghiilor Ortodoxe*, Ed. Reîntregirea, Alba Iulia, ²2016.

142. BOZOGLAN, Bahadir, *Psychological, Social, and Cultural Aspects of Internet Addiction*, IGI Global, Hershey (PA), 2017.

143. BRANIȘTE, Pr. prof. Dr. Ene, *Bucuria sfințitoare a Liturghiei: studii de Teologie Liturgică*, vol. III, ediție îngrijită de Î.P.S. Dr. Laurențiu Streza, Arhiepiscopul Sibiului și Mitropolitul Ardealului, și Conf. Dr. Ciprian-Ioan Streza, Ed. Andreiana, Sibiu, 2014.

144. BRANIȘTE, Pr. Prof. Univ. Dr. Ene, *Liturgica Generală*, vol. I, revizuită și completată de pr. Prof. dr. Nicolae D. Necula, Ed. Basilica, București, ³2015.

145. BRANIȘTE, Pr. Prof. Univ. Dr. Ene, *Liturgica Generală*, vol. II, revizuită și completată de pr. Prof. dr. Nicolae D. Necula, Ed. Basilica, București, ³2015.

146. BRANIȘTE, Preot Prof. Univ. Dr. Ene, *Liturgica specială*, ediție revizuită și completată de Pr. Prof. Dr. Nicolae D. Necula și Arhim. Asist. Dr. Chiril Lovin, Ed. Basilica, București, 2016.

147. BRILLON, Monique, *Emoțiile pozitive, emoțiile negative și sănătatea: teama, furia și agresivitatea, iubirea, bucuria și tristetea, speranța și deznădejdea, rușinea*, traducere de Cristina Livia Vasilescu, Ed. Polirom, București, 2010.

148. BUNGE, Ieromonah Gabriel, *Părintele duhovnicesc și gnoza creștină după avva Evagrie Ponticul: cu două studii de Michael O'Laughlin*, traducere de diac. Ioan I. Ică jr., Ed. Deisis, Sibiu, 2000

149. BUNGE, Ieroschimonah Gabriel, *Gastrimargia sau nebunia pântecelui: știința și învățătura Părinților pustiei despre mâncat și postit plecând de la scrierile avvei Evagrie Ponticul*, traducere pr. Ioan Moga, Ed. Deisis, Sibiu, 2014.

150. BUNGE, Schimarhimandrit Gabriel, *Practica rugăciunii personale după tradiția Sfinților Părinți sau «Comoara în vase de lut»*, cu 22

de desene de Francesco Riganti, cuvânt înainte și traducere de diac. Ioan I. Ică jr., Ed. Deisis, Sibiu, ³2021.

151. CALCIU, Părintele Gheorghe, *Cuvinte vii*, ediție îngrijită la Mănăstirea Diaconești, Ed. Bonifaciu, Bacău, 2009.

152. CANÉVET, Mariette, et alii, *Les sens spirituels: sens spirituel, goût spirituel, toucher, touches, gourmandise spirituelle, luxure spirituelle*, Beauchesne, Paris, 1993.

153. CARRIER, Mark, *From Smartphones to Social Media: how technology affects our brains and behavior*, Greenwood, Santa Barbara (CA), 2018.

154. *Carte de înțelegere a rugăciunilor de toate zilele și a slujbelor bisericești*, alcătuirea Înalt Prea Sfințitului Gurie Grosu, Mitropolitul Basarabiei, adăugită și actualizată, Ed. Christiana, București, 2004.

155. *Celălalt Noica - Mărturii ale monahului Rafail Noica și cuvinte de folos ale ieromonahului Symeon Bruschweiller*, ediție îngrijită de pr. Eugen Drăgoi și pr. Ninel Țugui, Ed. Partener, Galați, ⁴2016.

156. CHAPMAN, Gary, Arlene PELLICANE, *Creșterea copiilor în era tehnologiei: copii sociabili într-o lume a ecranelor*, traducere de Raluca Mirăuță, Ed. Casa Cărții, Oradea, 2018.

157. *Chrysippi fragmenta moralia cum generali Stoicorum doctrina composita*, în: *Stoicorum Veterum Fragmenta: Chrysippi fragmenta moralia. Fragmenta Successorum Chrysippi*, Ioannes ab ARNIM (ed.), vol. III, Teubner, Stuttgart, 1964.

158. CHRYSYSSAVGIS, John, *Vindecarea lăuntrică a omului: arta îndrumării duhovnicești*, traducere în limba română de Luminița-Irina Niculescu, Ed. Sophia, București, ²2015.

159. CLÉMENT, Olivier, *Trei rugăciuni: Tatăl nostru, Împărate ceresc, rugăciunea Sfântului Efrem Sirul*, traducere de Ileana Grigore, Ed. Reîntregirea, Alba Iulia, 2014.
160. CLEMMENS, Michael Craig, *Terapia dependențelor: abordări ale recuperării pe termen lung*, traducere de Stelu Cristian Fulaș, Ed. Vidia, București, 2012.
161. COMAN, Preot Prof. Dr. Constantin, *Antílogos sau cuvântul celuilalt*, Ed. Bizantină, București, 2019.
162. CONNOLLY, Barry, *Digital trust: social media strategies to increase trust and engage customers*, Bloomsbury Business, London, 2020.
163. COPĂCEANU, Mihai, *Drogurile: o carte obligatorie*, prefață de Constantin Bălăceanu Stolnici, Ed. Eikon, București, 2018.
164. COSMA, Preot prof. univ. dr. Sorin, *Ascetica*, Ed. Marineasa, Timișoara, 2003, p. 26; Pr. prof. dr. Dumitru BELU, *Despre iubire*, Ed. Basilica, București, 2016.
165. COSMA, Sorin, *Cumpătarea în etica filosofică antică și în morala creștină: o încercare de sofrologie creștină*, Ed. Helicon, Timișoara, 1999.
166. COSMOVICI, Andrei, *Psihologie generală*, Ed. Polirom, Iași, 2005.
167. COSMOVICI, Andrei, *Psihologie generală*, Ed. Polirom, Iași, 2005.
168. CRARY, Jonathan, *Suspensions of Perception: attention, spectacle, and modern culture*, The MIT Press, Cambridge (MA), 2001.
169. CRAȘOVAN, Dănuț Ioan, *Fundamentele testării psihologice*, Ed. Eurostampa, Timișoara, 2011.

170. CREȚU, Alexandru, *Deprinderea vieții duhovnicești și principiile educației experiențiale*, cuvânt înainte de Lect. dr. arhid. Adrian Sorin Mihalache, Ed. Doxologia, Iași, 2020.

171. CREȚU, Alexandru, Nicoleta NEGURĂ, *Ghid de pelerinaj la Roma: o scurtă prezentare a vieților sfinților și a locurilor în care se află sfintele lor moaște*, Ed. Sf. Mina, Iași, 2020.

V. Studii și articole

172. AAP COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA, „Children and Adolescents and Digital Media”, în: *Pediatrics*, CXXXVIII (2016), 5, e20162593, <<https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>>.

173. AAP COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA, „Media and Young Minds”, în: *Pediatrics*, Nov. CXXXVIII (2016), 5, e20162591, doi: 10.1542/peds.2016-2591.

174. AAP COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA, „Media Use in School-Aged Children and Adolescents”, în: *Pediatrics*, CXXXVIII (2016), e20162592, doi:10.1542/peds.2016-2592.

175. ABBASPOUR, M. et alii, „Hierarchical assessment of noise pollution in urban areas - A case study”, în: *Transportation Research Part D: Transport and Environment*, XXXIV (2015), pp. 95-103.

176. ABI-JAOUDE, E., K. T. NAYLOR, A. PIGNATIELLO, „Smartphones, social media use and youth mental health”, în: *Canadian Medical Association Journal*, CXCII (2020), 6, E136-E141, doi:10.1503/cmaj.190434.

177. ALSUNNI, Ahmed A., Rabia LATIF, „Higher emotional investment in social media is related to anxiety and depression in university

students”, în: *Journal of Taibah University Medical Sciences*, XVI (2021), 2, pp. 247-252.

178. ANAND, Vivek, „A study of time management: the correlation between video game usage and academic performance markers”, în: *CyberPsychology & Behavior*, X (2007), 4, pp. 552-559.

179. ANDERSON, Craig A., Karen E. DILL, „Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life”, în: *Journal of personality and social psychology*, LXXVIII (2000), 4, pp. 772-790.

180. ANDRESON, Britt, „There is no such thing as attention”, în: *Frontiers Psychology*, II (2011), 246, pp. 1-8.

181. ARON, A., et alii, „Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love”, în: *Journal of Neurophysiology*, XCIV (2005), 1, pp. 327-337.

182. ATKINSON, R. C., R. M. SHIFFRIN, „Human memory: A proposed system and its control processes”, în: *The psychology of learning and motivation: Advances in research and theory*, K. W. SPENCE, J. T. SPENCE (eds.), vol. 2, Academic Press, New York, 1968, pp. 89-195

183. AYDEDE, Murat, „A Contemporary Account of Sensory Pleasure”, în: *Pleasure: a history*, coll. *Oxford Philosophical Concepts*, Lisa SHAPIRO (ed.), Oxford University Press, New York, 2018.

184. BADDELEY, A. D., G. HITCH, „Working memory”, în: *The psychology of learning and motivation: Advances in research and theory*, G.H. BOWER (ed.), vol. 8, Academic Press, New York, 1974, p. 47-89.

185. BALDWIN, C. L., B. A. LEWIS, „Positive valence music restores executive control over sustained attention”, în: *PLOS ONE*, XII (2017), 11: e0186231.

186. BAUMGARTNER, S. E. et alii, „The relationship between media multitasking and executive function in early adolescents”, în: *The Journal of Early Adolescence*, XXXIV (2014), 8, pp. 1120-1144.

187. BEAUREGARD, M., V. PAQUETTE, „Neural correlates of a mystical experience in Carmelite nuns”, în: *Neuroscience Letters*, CDV (2006), 3, pp. 186-190.

188. BERELSON, Bernard, „The State of Communication Research”, în: *Public Opinion Quarterly*, XXIII (1953), 1, pp. 1-6.

189. BERLYNE, D. E., „Attention”, în: *Handbook of perception: Historical and Philosophical Roots of Perception*, Edward C. CARTERETTE, Morton P. FRIEDMAN (eds.), vol. I, Academic Press, New York/London, 1974.

190. BERRYMAN, Chloe, Christopher J. FERGUSON, Charles NEGY, „Social Media Use and Mental Health among Young Adults”, în: *Psychiatric Quarterly*, LXXXIX (2017), 2, pp. 307-314.

191. BEST, P., R. MANKTELOW, B. TAYLOR, „Online communication, social media and adolescent well-being: a systematic narrative review”, în: *Children and Youth Services Review*, XLI (2014), pp. 27-36.

192. BEYENS, Ine, Eline FRISONB, Steven EGGERMONTB, „«I don't want to miss a thing»: Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress”, în: *Computers in Human Behavior*, LXIV (2016), pp. 1-8.

193. BIELLO, David „Searching for God in the Brain”, în: *Scientific American Mind*, XVIII (2007), 5, pp. 38-45.

194. BORCA, G., et alii, „Internet use and developmental tasks: adolescents' point of view”, în: *Computers in Human Behavior*, LII (2015), pp. 49-58.

195. BRAAT-EGGEN, P. E. E. et alii, „The Effect of Background Noise on a «Studying for an Exam» Task in an Open-Plan Study Environment: A Laboratory Study”, în: *Frontiers in Built Environment*, VII (2021): 687087, <<https://doi.org/10.3389/fbuil.2021.687087>>.

196. BRANDTZÆG, Petter Bae, Jan HEIM, „A typology of social networking sites users”, în: *International Journal of Web Based Communities*, VII (2011), 1, pp. 28-51.

197. BRAUN-LATOUR, K. A., N. M. PUCCINELLI, F. W. MAST, „Mood, information congruency, and overload”, în: *Journal of Business Research*, LX (2007), 11, pp. 1109-1116.

198. BUNGE, Ierom. Gabriel, „Introducere”, în: Avva EVAGRIE PONTICUL, *În luptă cu gândurile: Despre cele opt gânduri ale răutății și Replici împotriva lor*, comentarii de Ieromonah Gabriel Bunge, traducere și prezentare de diac. Ioan I. Ică jr, Ed. Deisis, Sibiu, 2006.

199. BURGESS, Stephen R. et alii, „Video game playing and academic performance in college students”, în: *College Student Journal*, XLVI (2012), 2, pp. 376-387.

200. C. LANCA, S. M. SAW, „The Association Between Digital Screen Time and Myopia: A Systematic Review”, în: *Ophthalm. Physiol. Opt.*, XL (2020), 2, pp. 216-229.

201. C. T. CARR, R. A. HAYES, „Social Media: Defining, Developing, and Divining”, în: *Atlantic Journal of Communication*, XXIII (2015), 1, pp. 46-65.

202. C. W. WONG et alii., „Digital Screen Time during the COVID-19 Pandemic: Risk for a Further Myopia Boom?“, *Am. J. Ophthalmol.*, CCXXIII (2021), pp. 333-337.

203. CANTOR, Joanne, „Fright reactions to Mass Media“, în: *Media effects: advances in theory and research*, Jennings BRYANT, Mary Beth OLIVER (eds.), Routledge, New York (NY), ³2009.

204. CARDOSSO, Rafael et alii, „Improving a software framework from an assistive technology application for iTv“, în: *Applications and Usability of Interactive TV: 8th Iberoamerican Conference, jAUTI 2019, Rio de Janeiro, Brazil, October 29-November 1, 2019*, María J. ABÁSULO et alii (eds.), Springer Nature Switzerland AG, Cham, 2020.

205. CARRASCO, Marisa, „Spatial covert attention: perceptual modulation“, în: *The Oxford Handbook of Attention*, Anna C. NOBRE, Sabine KASTNER (eds.), Oxford University Press, New York, 2014.

206. CHAN, Yiu M., Hong HUANG, „Weight management information overload challenges in 2007 HINTS: Socioeconomic, health status and behaviors correlates“, în: *Journal of Consumer Health On the Internet*, XVII (2013), 2, pp. 151-167.

207. CHERRY, E. C., „Some experiments on the recognition of speech with one and with two ears“, în: *Journal of the Acoustical Society of America*, XXV (1953), 5, pp. 975-979.

208. CHIA, S. C., „How Peers Mediate Media Influence on Adolescents' Sexual Attitudes and Sexual Behavior“, în: *Journal of Communication*, LVI (2006), 3, 2006, pp. 585-606.

209. CHIANG, I-Ping, Ray WONG, Chih-hui HUANG, „Exploring the Benefits of Social Media Marketing for Brands and Communities“, în:

International Journal of Electronic Commerce Studies, X (2019), 2, pp.113-140.

210. CHOI, S. B., M. S. LIM, „Effects of social and technology overload on psychological well-being in young South Korean adults: The mediatory role of social network service addiction”, în: *Computers in Human Behavior*, LXI (2016), pp. 245-254.

211. CHRISTAKIS, D. A. et alii, „How early media exposure may affect cognitive function: A review of results from observations in humans and experiments in mice”, în: *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, CXV (2018), 40, pp. 9851-9858.

212. CHUA, E. C.-P., E. FANG, J. J. GOOLEY, „Effects of total sleep deprivation on divided attention performance”, în: *PLOS ONE*, XII (2017), 11, e0187098, doi:10.1371/journal.pone.0187098.

213. CHUN, Marvin M., „Visual working memory as visual attention sustained internally over time”, *Neuropsychologia*, XLIX (2011), 6, pp. 1407-1409.

214. CHUN, Marvin M., Marcia K. JOHNSON, „Memory: enduring traces of perceptual and reflective attention”, în: *Neuron*, LXXII (2011), 4, pp. 520-535.

215. CONCEPCION, Luis et alii, „The relationship between videogame use, deviant behavior, and academic achievement among a nationally representative sample of high school seniors in the United States”, în: *American Journal of Educational Research*, IV (2016), 16, pp. 1157-1163.

216. DE MARTINO, I., R. D'APOLITO, A.S. MCLAWHORN, „Social media for patients: benefits and drawbacks”, în: *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, X (2017), pp. 141-145.

217. DEAN, Derek, Caroline WEBB, „Recovering from information overload”, în: *McKinsey Quarterly*, XI (2011), 1, pp. 80-88.

218. DEBETTENCOURT, Megan T., et alii., „Real-time triggering reveals concurrent lapses of attention and working memory”, *Nature Human Behaviour*, III (2019), pp. 808-816.

219. DEUTSCH, J. A., D. DEUTSCH, „Attention: some theoretical considerations”, în: *Psychological Review*, LXX (1963), 2, pp. 80-90.

220. DIENLIN, T., N. JOHANNES, „The Impact of Digital Technology Use on Adolescent Well-Being”, în: *Dialogues Clin. Neurosci.*, XXII (2020), 2, pp. 135-142.

221. DONDERSS, F. C., „Over de snelheid van psychische processen”, în: *Onderzoekingen gedaan in het Physiologisch Laboratorium der Utrechtsche Hoogeschool (1968-1869)*, II (1868), pp. 92-120.

222. DORMASHEV, Yuri, „Flow Experience Explained on the Grounds of an Activity Approach to Attention”, în: *Effortless attention: a new perspective in the cognitive science of attention and action*, Brian BRUYA (ed.), The MIT Press, Cambridge (MA)/London, 2010.

223. DRUMMOND, Aaron et alii, „The infamous relationship between violent video game use and aggression: uncharted moderators and small effects make it a far cry from certain”, în: *Video Game Influences on Aggression, Cognition, and Attention*, Christopher J. FERGUSON (ed.), Springer International Publishing AG, Cham, 2018, pp. 23-40.

224. DUNCAN, J., G. W. HUMPHREYS, „Visual search and stimulus similarity”, în: *Psychological Review*, XCVI (1989), 3, pp. 433-458.

225. EISENSTEIN, Evelyn et alii, „Resilience and preventive parenting”, în: *Internet addiction in children and adolescents: risk factors*,

assessment, and treatment, Kimberly S. YOUNG, Cristiano NABUCO DE ABREU (eds.), Springer Publishing Company, New York (NY), 2017.

226. ELLISON, N. B., C. STEINFELD, C. LAMPE, „Connection strategies: social capital implications of Facebook-enabled communication practices”, în: *New Media & Society*, XIII (2011), 6, pp. 873-892

227. ESLINGER, P. J., L. M. GRATTAN, „Frontal lobe and frontal-striatal substrates for different forms of human cognitive flexibility”, *Neuropsychologia*, XXXI (1993), 1, pp. 17-28.

228. FENG, Jing, Ian SPENCE, „Playing action video games boosts visual attention”, în: *Video Game Influences on Aggression, Cognition, and Attention*, Christopher J. FERGUSON (ed.), Springer International Publishing AG, Cham, 2018, pp. 93-118.

229. FER, Doru, „Satana”, în: *Dicționar de Teologie Ortodoxă*, Pr. Prof. Dr. Ștefan BUCHIU, Pr. Prof. Dr. Ioan TULCAN (coord.), Ed. Basilica, București, 2019.

230. FERNANDES, R. A., D. C. G. M. VIDOR, A. A. de OLIVEIRA, „The effect of noise on attention and performance in reading and writing tasks”, în: *CoDAS*, XXXI (2019), 4: e20170241, doi:10.1590/2317-1782/20182017241.

231. FIECCONI, Elena Cagnoli, „Aristotle on Attention”, în: *Archiv für Geschichte der Philosophie*, CIII (2021), 4, pp. 602-633.

232. FOGG, B. J., Gregory CUELLER, David DANIELSON, „Motivating, Influencing, and Persuading Users: An Introduction to Captology”, coll. *Human Factors and Ergonomics*, Gavriel SALVENDY (ed.), în: *The Human-Computer Interaction Handbook: Fundamentals, Evolving Technologies and*

Emerging Applications, Andrew SEARS, Julie A. JACKO (eds.), Lawrence Erlbaum Associates, New York/London, 2007.

233. FOGG, Brian J., „Persuasive technologies”, în: *Communications of the ACM*, XLII (1999), 5, pp. 26-29.

234. FURNHAM, A., L. STRBAC, „Music is as distracting as noise: the differential distraction of background music and noise on the cognitive test performance of introverts and extraverts”, în: *Ergonomics*, XLV (2002), 3, pp. 203-217.

235. GALINSKY, Traci L., Roger R. ROSA, Joel S. WARM, „Psychophysical determinants of stress in sustained attention”, în: *Human Factors*, XXXV (1993), 4, pp. 603-614.

236. GAVRILYUK, Paul L., Sarah COAKLEY, „Introduction”, în: *The spiritual senses: Perceiving God in Western Christianity*, Paul L. GAVRILYUK, Sarah COAKLEY (eds.), Cambridge University Press, New York, 2012.

237. GENTILI, A., M. REGAZZONI, „Attenzione”, în: *Dizionario enciclopedico di spiritualità*, Ermanno ANCILLI (ed.), vol. I, Città Nuova, Roma, 1990.

238. GOINES, L., L. HAGLER, „Noise Pollution: A Modern Plague”, în: *Southern Medical Journal*, C (2007), pp. 287-294.

239. GUITTON, Jean, „G. W. Leibniz: Textes inédits, d'après les manuscrits de la Bibliothèque provinciale de Hanovre, publiés et annotés par Gaston Grua, 1948”, în: *Revue des Sciences Religieuses*, XXIII (1949), 1-2, pp. 170-172.

240. GUPTA, A. et alii, „Noise Pollution and Impact on Children Health”, în: *Indian J Pediatr*, LXXXV (2018), pp. 300-306.

241. GUPTA, R., et alii, „Changes in Sleep Pattern and Sleep Quality During COVID-19 Lockdown”, în: *Indian J. Psychiatry*, LXII (2020), 4, pp. 370-378.

242. GWINUP, Grant et alii, „Cardiovascular changes in video-game players”, în: *Postgraduate Medicine*, LXXIV (1983), 6, pp. 245-248.

243. H. FISHER, A. ARON, L. L. BROWN, „Romantic love: an fMRI study of a neural mechanism for mate choice”, în: *Journal of Comparative Neurology*, CDXCIII (2005), 1, pp. 58-62.

244. HADDINGTON, Pentti et alii, „Towards multiactivity as a social and interactional phenomenon”, în: Pentti HADDINGTON et alii (eds.), *Multiactivity in Social Interaction: Beyond Multitasking*, John Benjamins Publishing Company, Amsterdam/Philadelphia, 2014.

245. HAGNER, Michael, „Toward a History of Attention in Culture and Science”, în: *MLN*, CXVIII (2003), 3, pp. 670-687.

246. HAJCAK, Greg, et alii, „Emotion and attention”, în: *Handbook of Emotions*, Lisa Feldman BARRETT, Michael LEWIS, Jeannette M. HAVILAND-JONES (eds.), The Guilford Press, New York/London, 2016.

247. HAKIM, N., et alii, „Attention fluctuations impact ongoing maintenance of information in working memory”, în: *Psychonomic Bulletin & Review*, XXVII (2020), 6, pp. 1269-1278.

248. HARRIS, Mary B., Randall WILLIAMS, „Video games and school performance”, în: *Education*, CV (1985), 3, pp. 306-309.

249. HARTMANN, M., „Does a smartphone on the desk drain our brain? No evidence of cognitive costs due to smartphone presence in a short-term and prospective memory task”, în: *Consciousness and Cognition*, LXXXVI (2020), 103033, <<https://doi.org/10.1016/j.concog.2020.10.3033>>.

250. HATFIELD, Gary, „Attention in Early Scientific Psychology”, în: *Perception and Cognition: Essays in the Philosophy of Psychology*, Gary HATFIELD (ed.), Clarendon Press, Oxford, 2009, pp. 388-408.

251. HEAD, Henry, „The Conception of Nervous and Mental Energy II: Vigilance: A Physiological State of the Nervous System”, în: *British Journal of Psychology*, XIV (1923), pp. 126-147.

252. HEFFER, Taylor et alii, „The longitudinal association between social-media use and depressive symptoms among adolescents and young adults: an empirical reply to Twenge et al. (2018)”, în: *Clinical Psychological Science*, VII (2019), 3, pp. 462-470.

253. HELDING, Lynn, „Choosing Attention”, în: *Journal of Singing*, LXVIII, (2012), 3, p. 323

254. HOQ, K. M. G., „Information Overload: Causes, Consequences and Remedies - A Study”, în: *Philosophy and Progress*, LV, (2016), 1-2, pp. 49-68.

255. HUDSON, Amanda N. et alii, „Sleep deprivation, vigilant attention, and brain function: a review”, în: *Neuropsychopharmacol*, XLV (2020), 1, p. 21-30.

256. ICA jr, Diac. Ioan I., „Avva Evagrie Ponticul și luptele războiului ascetic împotriva gândurilor și a demonilor”, în: Avva EVAGRIE PONTICUL, *În luptă cu gândurile: Despre cele opt gânduri ale răutății și Replici împotriva lor*, comentarii de Ieromonah Gabriel Bunge, traducere și prezentare de diac. Ioan I. Ică jr, Ed. Deisis, Sibiu, 2006.

257. JIANG, Kang et alii, „Effects of mobile phone distraction on pedestrians' crossing behavior and visual attention allocation at a signalized

intersection: An outdoor experimental study”, în: *Accident Analysis & Prevention*, CXV (2018), pp. 170-177.

258. JIANG, Yuhong, Marvin M. CHUN, „Contextual cueing: reciprocal influences between attention and implicit learning”, în: *Attention and Implicit Learning*, Luis JIMENEZ (ed.), John Benjamins Publishing Company, Amsterdam/Philadelphia, 2003.

259. JOHNSTON, William A., Veronica J. DARK, „Selective attention”, în: *Annual Review of Psychology*, XXXVII (1987), pp. 43-75.

260. JONVEAUX, Isabelle, „To use or not to use the Internet to support religious and spiritual life”, în: *Religion in the age of digitalization: from new media to spiritual machines*, Giulia ISETTI et alii (eds.), Routledge, London, 2021.

261. KÄMPFE, J., P. SEDLMEIER, F. RENKEWITZ, „The impact of background music on adult listeners: A meta-analysis”, în: *Psychology of Music*, XXXIX (2010), 4, pp. 424-448.

262. KASTELEIJN-NOLST TRENITÉ, Dorothée G. A. et alii, „Video games are exciting: a European study of video game-induced seizures and epilepsy”, în: *Epileptic Disorders*, IV (2002), 2, pp. 121-128.

263. KATZ, Elihu, David FOULKES, „On the use of the mass media as «escape»: clarification of a concept”, în: *Public Opinion Quarterly*, XXVI (1962), 3, pp. 377-388.

264. KELES, Betül, Niall MCCRAE, Annmarie GREALISH, „A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents”, în: *International Journal of Adolescence and Youth*, XXV (2019), 1, pp. 79-93.

265. KELLER, Arielle S. et alii, „Paying attention tot attention in depression”, îin: *Translational Psychiatry*, IX (2019), 279, <<https://doi.org/10.1038/s41398-019-0616-1>>.

266. KHAN, G.-F., B. SWAR, S.-K. LEE, „Social Media Risks and Benefits: A Public Sector Perspective”, îin: *Social Science Computer Review*, XXXII (2014), 5, pp. 606-627.

267. KHAN, Inayat et alii, „Analyzing Drivers' Distractions due to Smartphone Usage: Evidence from AutoLog Dataset”, îin: *Mobile Information Systems*, MMXXI (2021), <<https://doi.org/10.1155/2021/5802658>>.

268. KNUDSEN, H. K., L. J. DUCHARME, P. M. ROMAN, „Job stress and poor sleep quality: Data from an American sample of full-time workers”, îin: *Social Science & Medicine*, LXIV (2007), 10, pp. 1997-2007.

269. KUHLMAN, Brice A., Marvin M. CHUN, „Memory and attention”, îin: *The Oxford Handbook of Attention*, Anna C. NOBRE, Sabine KASTNER (eds.), Oxford University Press, New York, 2014.

270. LABERGE, David, „Attention”, îin: *Cognitive Science*, Benjamin Martin BLY, David E. RUMELHART (eds.), coll. *Handbook of Perception and Cognition*, Edward C. CARTERETTE, Morton P. FRIEDMAN (eds.), Academic Press, San Diego/London/Boston, ²1999.

VI. Surse web

271. DIXON, S., „Global social networks ranked by number of users 2023”, 14 februarie 2023, <<https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>>, 19 februarie 2023.