

AREOPAGUS BRIEFS

Απολογητική Ενημέρωση

12. ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026 ΑΠΟ ΕΡΑΣΤΟΣ ΦΙΛΟΣ, MSC, MA, PHD

Ο ξύπνιος χριστιανός

του Έραστου Φίλου

Καθώς γράφω τις σκέψεις αυτές στο μπαλκόνι του σπιτιού μας, είναι δίπλα μου ο σκύλος της οικογένειας. Δεν του ξεφεύγει τίποτα από το δρόμο και τους περαστικούς, που απλώς τους παρατηρεί. Αλλά μόλις κάποιος άγνωστος πλησιάσει την είσοδο της πολυκατοικίας, ξεσπάει σε ένα έντονο και επίμονο γαύγισμα, προστατεύοντας έτσι, κατά τη «αντίληψή» του, τον χώρο από τους «κακούς ξένους». Επίσης όταν τύχει να περνούν στο δρόμο άνθρωποι με τους σκύλους για τη βόλτα τους, ο δικός μας σκύλος δίνει το παρών: «Δώστε προσοχή όλοι σας: εδώ φυλάω εγώ»!

Στην κοινωνία μας σήμερα υπάρχουν κάποιοι που θεωρούν τους εαυτούς τους «ξύπνιους» (Αγγλικά «woke»), συμπολίτες που είναι ευαισθητοποιημένοι και το κάνουν γνωστό σε ό,τι αφορά την κοινωνική αδικία, τις φυλετικές και άλλου τύπου διακρίσεις στην συμπεριφορά των ισχυρών απέναντι σε μειονότητες και ανθρώπους που δεν είναι σε θέση να διεκδικήσουν τα δικαιώματά τους με το ίδιο σθένος όπως αυτοί. Μακάρι να εργάζονταν όλοι οι συμπολίτες μας, υπέρ της ειρήνης και του κοινού καλού, όμως πόσο απέχουν κάποια συνθήματα από την ιδέα βαθιάς αγάπης, ειρήνης και αλληλεγγύης που χαρακτήριζαν την παρουσία του Ιησού Χριστού στην τότε κοινωνία!



Ο Ιησούς και οι απόστολοι προτρέπουν πολλαπλώς τους πιστούς να είναι ξύπνιοι, δηλαδή «άγρυπνοι», σε «εγρήγορση» υπέρ του αγαθού, «νηφάλιοι» στη σκέψη. Οι τρεις αυτές λέξεις χρησιμοποιούνται επανειλημμένα, π.χ.

*Μκ. 13:33 – Βλέπετε, **άγρυπνεῖτε**· οὐκ οἴδατε γὰρ πότε ὁ καιρὸς ἐστίν.*

*Μκ. 14:38 – **Γρηγορεῖτε** καὶ προσεύχεσθε, ἵνα μὴ ἔλθητε εἰς πειρασμόν· τὸ μὲν πνεῦμα πρόθυμον ἡ δὲ σὰρξ ἀσθενής.*

*Λκ. 21:34,36 – Προσέχετε δὲ ἑαυτοῖς μήποτε βαρηθῶσιν ὑμῶν αἱ καρδίαι ἐν κραιπάλῃ καὶ μέθῃ καὶ μερίμναις βιωτικαῖς καὶ ἐπιστῇ ἐφ’ ὑμᾶς αἰφνίδιος ἡμέρα ἐκείνη... **άγρυπνεῖτε** δὲ ἐν παντὶ καιρῷ δεόμενοι.*

*Α΄ Πετρ. 5:8 **νήψατε, γρηγορήσατε**, ὁ ἀντίδικος ὑμῶν διάβολος ὡς λέων ὠρυόμενος περιπατεῖ ζητῶν τινα καταπιεῖν*

Γιατί αυτή η ανάγκη για εγρήγορση; Ίσως επειδή ο αγώνας μεταξύ καλού και κακού δεν έχει πάψει να υφίσταται μέχρι σήμερα. Όλοι μας νιώθουμε πως το κακό, η αδικία, ο πλούτος και τα συμφέροντα είναι υπαρκτά στην κοινωνία μας όσο ποτέ και διεκδικούν όλο και μεγαλύτερο μερίδιο ενός κόσμου όπου αρετές όπως η επιδίωξη του αγαθού, της αγάπης και της συμπόνιας, της αλληλεγγύης και της δικαιοσύνης βρίσκονται όλο και περισσότερο σε μειονεκτική θέση. Ο Ιησούς προφήτεψε ότι μέχρις ότου ξανάρθει στον κόσμο μας, ως Κύριος

και Κριτής του πλέον, το κακό θα έχει επεκταθεί. Για τον λόγο αυτό καλεί τους πιστούς σε εγρήγορση.

Ας εξετάσουμε συνοπτικά τέσσερα χαρακτηριστικά της εποχής μας που μας κάνουν ευάλωτους στους κινδύνους για τους οποίους η Καινή Διαθήκη προειδοποιεί, αλλά και το αντίδοτο που ο Χριστός προσφέρει για την αντιμετώπισή τους.

1. Ο ΑΠΟΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ

Προσπαθώντας να αναλύσει κανείς τον αποπροσανατολισμό των ανθρώπων στις δυτικές κοινωνίες σήμερα, και ειδικά στην ελληνική, διαπιστώνει ότι αφενός αυτό είναι το αποτέλεσμα μια χρόνιας πτώσης του νοητικού επιπέδου του λαού μας. Αυτό συνιστά μια **ισοπέδωση της γνώσης** καθώς και του εκπαιδευτικού συστήματος [1] και έχει οδηγήσει στο γεγονός φοιτητές σήμερα να μη μπορούν να κατανοήσουν τα κείμενα των μαθημάτων τους και να μην είναι σε θέση να κάνουν απλούς μαθηματικούς υπολογισμούς καταφεύγοντας έτσι σε άλλες μεθόδους και στη χρήση της Τεχνητής Νοημοσύνης (AI) για να αναπληρώσουν τα κενά τους.

Την **απλοϊκότητα στη σκέψη** των νέων στην Ελλάδα σήμερα έφερε πρόσφατα στο φως της δημοσιότητας μια έρευνα του ΕΚΠΑ [2]. Σύμφωνα με την έρευνα, οι περισσότεροι έφηβοι θέλουν να γίνουν influencers και youtubers, επηρεασμένοι, προφανώς, από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και μάλλον θαμπωμένοι από τη «βιτρίνα» τους, πιστεύοντας πως έτσι θα γίνουν εύκολα και γρήγορα πλούσιοι.

Τόσο η εγκατάλειψη της γνώσης όσο και η απλοϊκότητα μιας εξιδανικευμένης απασχόλησης εκφράζουν τον αποπροσανατολισμό των σημερινών ανθρώπων από κάποιες αυτονόητες αξίες που είναι απαραίτητες για μια ασφαλή πλοήγηση στα άβυσσα της σημερινής τεχνολογικής ζωής.

2. Ο ΠΕΡΙΣΠΑΣΜΟΣ ΚΑΙ Η ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΗΛΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ

Η εξέλιξη της τεχνολογίας έχει κάνει τη ζωή μας σαφώς πιο εύκολη και άνετη. Από την θέση του στον καναπέ ο χρήστης αλλάζει τα κανάλια στην τηλεόραση κατά βούληση, αλλά και οι νέες δυνατότητες που του προσφέρει το ονομαζόμενο **βίντεο streaming** τον κάνουν ανεξάρτητο από το ωράριο των εκπομπών και τον οδηγούν να καταναλώνει ασύστολα και μονομιάς πολλά επεισόδια μιας σειράς, κάτι που οδηγεί στον εθισμό. Επίσης, ο ατέρμονος βομβαρδισμός με **μηνύματα και ειδοποιήσεις στα κινητά** τηλέφωνα έχει καταντήσει τους σημερινούς χρήστες τους ανίκανους να συγκεντρωθούν στη δουλειά τους, εκτός απ' ότι πολλοί είναι πια τόσο εθισμένοι στη χρήση της συσκευής που καταντούν ακοινωνήτοι ακόμη και όταν βρίσκονται ανάμεσα σε δικούς τους ανθρώπους. Τα **κοινωνικά δίκτυα** έχουν πλέον

αποδείξει την ικανότητά τους να κρατούν όμηρους τους χρήστες τους με αλγόριθμους που τους οδηγούν στον εθισμό ενός **«ατέλειωτου σκρολ»**. Αλλά και ο κλασσικός **τζόγος στην ψηφιακή εποχή** έχει καταντήσει τρόπος ζωής, με κάθε μορφής στοιχήματα και «επενδύσεις στην τύχη» να καλλιεργούν ελπίδες ανεκπλήρωτες. Για πολλούς η προσβασιμότητα σε εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης όπως το chatGPT, το Claude και το Grok έχουν αφήσει πάνω τους ένα στίγμα ανικανότητας να ζήσουν στην καθημερινότητα χωρίς την καθημερινή **συμβουλή και συμπαράσταση του AI**.

Ο Αμερικανός ψυχολόγος συμπεριφοράς, Άρθουρ Μπρούκς, διπιστώνοντας την αυξανόμενη αυτή ύπαρξη περισπασμού των ανθρώπων σήμερα, εξηγεί γιατί **ο περισπασμός είναι επικίνδυνος για την ανθρώπινη ψυχική υγεία**: Παρεμποδίζει την βίωση της «ροής» (flow state) [3], μιας κατάστασης βαθιάς, απορροφητικής συγκέντρωσης, όπου το άτομο βυθίζεται τόσο πολύ σε μια δραστηριότητα που ο χρόνος φαίνεται να περνά αλλιώς και οι ενέργειές του να κυλούν σχεδόν αβίαστα. Παράδειγμα: Ένας μουσικός που αυτοσχεδιάζει, ένας προγραμματιστής που γράφει κώδικα χωρίς να νιώθει τις ώρες, ένας συγγραφέας που «τρέχει» το κείμενό του, ή ένας αθλητής που παίζει «στη ζώνη».

Τα χαρακτηριστικά αυτής της ροής είναι

- (α) μια πλήρης συγκέντρωση στο παρόν έργο,
- (β) η παραμόρφωση της αίσθησης του χρόνου: ώρες περνούν σαν λεπτά,
- (γ) αίσθηση ελέγχου χωρίς υπερβολική προσπάθεια, και
- (δ) μια μείωση της αυτοκριτικής και της αυτοσυνειδησίας.

Το εσωτερικό κίνητρο για την επίτευξη μιας θετικής κατάστασης είναι ότι η δραστηριότητα αξίζει από μόνη της και δεν υπόκειται σε εξωτερικούς περισπασμούς. Και, για να ευνοηθεί μια τέτοια «ροή» ο Μπρούκς συστήνει [4]:

- (1) Διάλεξε μια δραστηριότητα με σωστό επίπεδο δυσκολίας.
- (2) Βάλε σαφή, συγκεκριμένο στόχο.
- (3) Μείωσε τους περισπασμούς (ειδοποιήσεις, θόρυβος).
- (4) Δώσε στον εαυτό σου συνεχόμενο χρόνο, συνήθως τουλάχιστον 20–30 λεπτά.

3. ΤΟ ΞΕΠΟΥΛΗΜΑ ΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

Ο Ντίτριχ Μπόνχεφερ, Γερμανός θεολόγος και ποιμένας, υπήρξε από τους ελάχιστους θρησκευτικούς ηγέτες που αντιτάχθηκαν εξ αρχής και ανοιχτά στον Χίτλερ. Από το κελί της φυλακής Τέγκελ στο Βερολίνο το 1943, έγραψε μια από τις πιο διαυγείς αναλύσεις [5] που έχουν διατυπωθεί ποτέ, ένα κείμενο για τη βλακεία (ή αφροσύνη), χαρακτηριστικό των συνανθρώπων του στη ναζιστική κοινωνία:

Η βλακεία είναι πιο επικίνδυνος εχθρός του καλού απ' ό,τι είναι η κακία. Ενάντια στο κακό μπορεί κανείς να διαμαρτυρηθεί· να αποκαλύψει και, αν χρειαστεί, να το αποτρέψει με τη βία. Το κακό φέρει πάντα μέσα του το σπέρμα της ίδιας του της διάλυσης, καθώς αφήνει πίσω του τουλάχιστον ένα αίσθημα ανησυχίας στους ανθρώπους. Απέναντι στην βλακεία, ωστόσο, είμαστε αβοήθητοι. Ούτε διαμαρτυρίες ούτε η βία μας ωφελούν· τα επιχειρήματα πέφτουν σε „κωφά ώτα“· γεγονότα που έρχονται σε αντίθεση με τις προκαταλήψεις κάποιου απλά δεν γίνονται πιστευτά —σε τέτοιες περιπτώσεις, ο ανόητος ενδέχεται ακόμη και να υιοθετήσει και κριτική στάση— και αν τα γεγονότα είναι αδιαμφισβήτητα, αυτά απορρίπτονται απλά ως ασήμαντα ή μεμονωμένα περιστατικά. Σε αντίθεση με τον κακόβουλο άνθρωπο, ο βλάκας είναι απόλυτα ικανοποιημένος με τον εαυτό του· γίνεται μάλιστα και επικίνδυνος επειδή εύκολα στρέφεται προς την επιθετικότητα.

Απαιτείται συνεπώς μεγαλύτερη προσοχή στις συναλλαγές με έναν βλάκα παρά με έναν κακόβουλο άνθρωπο. ... Μια πιο προσεκτική παρατήρηση αποκαλύπτει ότι κάθε μεγάλη εξωτερική επίδειξη ισχύος —είτε πολιτική είτε θρησκευτική— πλήττει με ανοησία έναν μεγάλο αριθμό ανθρώπων. ...

Η βιβλική διδαχή ότι ο φόβος του Θεού είναι αρχή της σοφίας (Παροιμίες 1:7) υποδηλώνει ότι η εσωτερική απελευθέρωση του ανθρώπου, να ζει υπεύθυνα ενώπιον του Θεού, αποτελεί τον μόνο αληθινό τρόπο υπέρβασης της βλακείας.

«**Βλακεία**» κατά τον Bonhoeffer δεν είναι ανοησία με την έννοια της απερίσκεψης/χαζομάρας, ούτε είναι έλλειψη γνωστικής ικανότητας, ούτε άγνοια με την έννοια της ημιμάθειας, αλλά **το ξεπούλημα της νοημοσύνης σε μια 'ομάδα', 'παρέα', 'κόμμα'** και η ανοχή χειραγώγησης από αυτά. Η φράση του Μπόνχεφερ ότι η βλακεία είναι πιο επικίνδυνος εχθρός του καλού από την κακία είναι επίκαιρη και σήμερα. Το ερώτημα που τον βασάνιζε δεν ήταν, πώς ήταν δυνατό το κακό, αλλά πώς ήταν δυνατό καλοί άνθρωποι να καταλήξουν να το επευφημούν.

Ο Μπόνχεφερ υποστηρίζει πως «βλακεία» ορίζεται με βάση **τρία στοιχεία**:

(α) **Όταν εκχωρούμε την κριτική μας σκέψη σε κάποιον τρίτο (δάσκαλο, γονέα, influencer).** Κάποιον που έχει παραδώσει σε έναν ηγέτη την ικανότητά του να σκέφτεται, δεν

τον προσεγγίζεις με γεγονότα ούτε απευθύνεσαι στη ‘λογική’ του, επειδή δεν έχεις να κάνεις με την δική του λογική, αλλά τη λογική κάποιου άλλου, δανεική και φορεμένη σαν στολή.

(β) **Η εκούσια άγνοια.** Η άγνοια αυτή καθαυτή δεν αποτελεί μορφή βλακείας, ωστόσο, αν κάποιος παραμένει διαρκώς αμαθής και δεν κάνει καμία προσπάθεια να άρει την άγνοιά του, τότε αυτό συνιστά παράδειγμα βλακείας. «Αμάθεια» είναι εκούσια άγνοια, δηλαδή όταν κάποιος επικροτεί το **ότι αγνοεί κάτι, αλλά δεν προβαίνει σε καμία ενέργεια να το διορθώσει.** Η αμάθεια αποτελεί κατάρα, ειδικά καθώς παρατηρεί κανείς στις μέρες μας μια αύξηση του αριθμού των ανθρώπων που δεν επιθυμούν να γνωρίζουν και χαίρονται με την άγνοιά τους. Πρόκειται για είδος «αντίστροφου ελιτισμού», όπου όσοι κατέχουν γνώσεις γίνονται αντικείμενο χλευασμού και γελοιοποίησης.

(γ) **Ο κομφορμισμός.** Αυτό που διαπίστωσε ο Μπόνχεφερ όταν συνειδητοποίησε ότι πολλοί από εκείνους με τους οποίους είχε μεγαλώσει, είχαν φοιτήσει στα ίδια σχολεία, στα ίδια πανεπιστήμια με εκείνον, γίνονταν ξαφνικά μέρος του ναζιστικού μηχανισμού.

Ένας άλλος τρόπος αφροσύνης ή ξεπουλήματος της νοημοσύνης στη σημερινή μας εποχή είναι ένα φαινόμενο το οποίο εύστοχα περιγράφει ο Αμερικανός φιλόσοφος Χάρι Φράνκφουρτ (Harry G. Frankfurt) στο δοκίμιό του με τίτλο «On Bullshit» [6]. Ο όρος **«bullshitter»** στα πλαίσια του βιβλίου αποδίδεται στα ελληνικά ως **«σαχλαμαράς»**, δηλαδή κάποιος που λέει αρλούμπες, μπαρούφες, αερολογίες. Ο Φράνκφουρτ κάνει μια σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ ψεύτη και σαχλαμαρά: Ο ψεύτης νοιάζεται για την αλήθεια, την (ανα-)γνωρίζει αλλά προσπαθεί σκόπιμα να την (από-)κρύψει ή να την παραποιήσει. Όμως, κατά μία έννοια, σέβεται τη δύναμη της αλήθειας με το να προσπαθεί να την αντιστρέψει. Σε αντίθεση με τον ψεύτη ο σαχλαμαράς αδιαφορεί πλήρως για την αλήθεια. Δεν τον νοιάζει αν αυτό που λέει είναι αληθές ή ψευδές· τον νοιάζει μόνο να εντυπωσιάσει και να χειραγωγήσει το ακροατήριό του για να πετύχει τον σκοπό του. Το συμπέρασμα του φιλοσόφου: **Η σαχλαμάρα είναι μεγαλύτερος εχθρός της αλήθειας από το ίδιο το ψέμα**, επειδή διαβρώνει την ίδια την αξία των πραγματικών γεγονότων στην κοινωνία και την πολιτική.

4. Η ΑΣΥΔΟΣΙΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ

Ζούμε σε μια εποχή που η ευκολία έχει γίνει σχεδόν θρησκεία. Με ένα πάτημα στην οθόνη το φαγητό φτάνει στην πόρτα μας, χωρίς να μαγειρέψουμε και χωρίς καν να μιλήσουμε σε άνθρωπο. Το ντελίβερι είναι ίσως το πιο αθώο σύμβολο μιας κοινωνίας που έμαθε να παίρνει χωρίς να κοπιάζει. Κι όμως, πίσω από την αθωότητα αυτή κρύβεται μια βαθύτερη αρρώστια: η ασυδοσία της κατανάλωσης.

Η άνετη ζωή δεν είναι από μόνη της κακό. Ο άνθρωπος πάντα επιδίωκε να ελαφρύνει τον μόχθο του. Το πρόβλημα αρχίζει όταν η ευκολία παύει να είναι μέσο και γίνεται σκοπός, όταν η

τεμπελιά μετατρέπεται από στιγμιαία ανάπαυση σε τρόπο ζωής. Ο σύγχρονος άνθρωπος συχνά δεν κουράζεται πια για να αποκτήσει κάτι, και έτσι χάνει τη χαρά της προσπάθειας και την αξία του αποτελέσματος. Ό,τι έρχεται εύκολα, φεύγει εύκολα και δεν ικανοποιεί ποτέ πραγματικά. **Η στιγμιαία απόλαυση** γεννά την ανάγκη για την επόμενη, και ο κύκλος δεν κλείνει.

Εδώ βρίσκεται και η ρίζα των καταχρήσεων. Η κατανάλωση χάνει το μέτρο της και περνά από την ανάγκη στην υπερβολή. Το φαγητό, που θα έπρεπε να θρέφει και να συνενώνει γύρω από ένα τραπέζι, γίνεται μηχανική πλήρωση ενός κενού και οδηγεί πολλές φορές στην παχυσαρκία και στις παθήσεις που τη συνοδεύουν. Το αλκοόλ, που άλλοτε συνόδευε το γιορτινό τραπέζι, γίνεται καθημερινό ανάχωμα απέναντι στη μοναξιά και το άγχος. Οι ουσίες υπόσχονται απόδραση και πουλούν ψευδαίσθηση ελευθερίας, ενώ στην πραγματικότητα υποδουλώνουν. Η ταχύτητα στους δρόμους, ο εθισμός στην αδρεναλίνη, κοστίζει κάθε χρόνο ανθρώπινες ζωές, συχνά νεανικές. Και το διαδικτυακό πορνό, διαρκώς διαθέσιμο και χωρίς κόστος, εθίζει τον εγκέφαλο στη γρήγορη ικανοποίηση, παραμορφώνει την εικόνα του έρωτα και της ανθρώπινης σχέσης και αντικειμενοποιεί τον άλλον.

Όλες αυτές οι μορφές έχουν κοινό παρονομαστή: την **άμεση ικανοποίηση χωρίς τίμημα**, ή, ακριβέστερα, με τίμημα που πληρώνεται αργότερα, όταν είναι πια δύσκολο να αλλάξει πορεία κανείς. Το πιο ανησυχητικό είναι ότι **η ασυδοσία δεν θεωρείται πια ανωμαλία, αλλά κανονικότητα**. Όποιος μετριάζεται, φαίνεται συντηρητικός. Όποιος κοπιάζει, φαίνεται αφελής. Έτσι, χωρίς να το καταλάβουμε, αντικαθιστούμε την ευτυχία με την ευχαρίστηση και την ελευθερία με την ικανοποίηση των παρορμήσεων. Ένας άνθρωπος που δεν μπορεί να πει «όχι» στον εαυτό του δεν είναι ελεύθερος αλλά δέσμιός του.

Ενόψει αυτής της «κραιπάλης» ο Ιησούς προσφέρει ένα αντίδοτο: Να είναι ξύπνιοι, δηλαδή «άγρυπνοι», σε «εγρήγορση» και «νηφάλιοι». Την συνδέει με μια εξωκόσμια δύναμη που προέρχεται από τον Θεό μέσω της προσευχής. Ως ακόλουθοι του Χριστού είμαστε συχνά ευάλωτοι στους πειρασμούς που αναλύσαμε πιο πάνω. Γι' αυτό ο απόστολος Παύλος καλεί τους πιστούς να προσφέρουν τα σώματά τους ως «ζωντανή θυσία» στο Θεό και αμέσως μετά τους καλεί να αντισταθούν στη συμμόρφωση με τις προκλήσεις της εποχής μέσω της «ανανέωσης του νου» (Ρωμ. 12:1-2). Ο «νους» δεν αφορά μόνο τη λογική, αλλά και τη φαντασία, τη διαίσθηση, τα συναισθήματα και την προσοχή. Ο Παύλος καθιστά σαφές ότι αυτό δεν είναι απλώς ατομική προτροπή· κάθε άνθρωπος, με τα χαρίσματα και τις ικανότητές του, καλείται να υπηρετήσει το υπόλοιπο σώμα, την εκκλησία, καθώς είμαστε «μέλη ο ένας του άλλου».

Αν κάποιος αναθέτει τη σκέψη του σε άλλους (ακόμα και σε μια μηχανή AI), αφήνει να ατροφήσουν χαρίσματα που θα έπρεπε να καλλιεργούνται μέσα από την πρακτική και τη

δυσκολία. Έτσι όχι μόνο περιορίζει τις δυνατότητές του, αλλά παραμελεί το κάλεσμα του Χριστού στη νηφαλιότητα.

[1] Βλ. τα αποτελέσματα αξιολογήσεων μάθησης με βάση μια διεθνή αξιολόγηση για την Ελλάδα: Στα Μαθηματικά το 49,5% των μαθητών βρίσκεται κάτω από το βασικό επίπεδο. Στις Φυσικές Επιστήμες το αντίστοιχο ποσοστό διαμορφώνεται στο 40,9%, ενώ στην Κατανόηση Κειμένου φτάνει το 43,8%. Πηγή: «PISA 2025: Η Ελλάδα κλείνει την ψαλίδα, αλλά οι επιδόσεις παραμένουν χαμηλές», Καθημερινή 8/9/2026, <https://www.kathimerini.gr/society/ekpaideysi/564445450/pisa-2025-i-ellada-periorizei-tin-apostasi-alla-oi-epidoseis-paramenoun-chamiles/> (ανάκτηση 10/10/2026).

[2] Απόστολος Λακασάς, «Influencer θέλει να γίνει 1 στους 4 εφήβους – Τι δείχνει έρευνα του ΕΚΠΑ. Ο εύκολος πλουτισμός και η λάμψη από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν τα επαγγελματικά όνειρα των εφήβων», εφημερίδα «Καθημερινή», 10/10/2026, https://www.kathimerini.gr/visual/infographics/564512284/influencer-thelei-na-ginei-1-stoys-4-efivoyis-ti-deichnei-ereyna-toy-ekpa/?utm_source=piano&utm_medium=email&utm_campaign=editors_pick&pnespid=GuJw5k8F5iAajUiN8sDAE0ZHsAllw7t4qB1dHvsIOZbKFNW04nEbL60dsk5nfgR9ohGb_faqLA, (ανάκτηση 10/10/2026).

[3] Ο Μιχάι Τσίκσεντμικαί (Mihály Csíkszentmihályi), διαπρεπής Ουγγροαμερικανός ψυχολόγος και καθηγητής, έγινε παγκοσμίως γνωστός ως ο «πατέρας» της θεωρίας της Ροής (Flow). Θεωρείται ένας από τους κορυφαίους εκπροσώπους της Θετικής Ψυχολογίας.

[4] Arthur C. Brooks, “Your phone addiction is keeping you from achieving flow state”, *You Tube βίντεο*, 13 Αυγούστου 2026, <https://www.youtube.com/watch?v=KHd-luu3M8s> (ανάκτηση 11/10/2026).

[5] Dietrich Bonhoeffer, «Widerstand und Ergebung. Briefe und Aufzeichnungen aus der Haft», *Έργα του Ντίτριχ Μπόνχχεφερ, τομ. 8*, Β' έκδοση, Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus, 2016, σ. 26 επ.

[6] Harry G. Frankfurt, *Η αβάσταχτη ελαφρότητα της σαχλαμάρας*, μτφρ. Ρένα Λέκκου-Δάντου, Αθήνα: εκδ. Λιβάνη, 2007.

