



20 marca – Międzynarodowy Dzień Szczęścia

(ang. *International Day of Happiness*) –

Święto ustanowione przez Zgromadzenie Ogólne ONZ rezolucją A/RES/66/281 z dnia 28 czerwca 2012 roku.

Uchwalenie Dnia Szczęścia było częścią dyplomatycznej kampanii himalajskiego królestwa Bhutanu, które już od 1972 roku stosuje wskaźnik szczęścia narodowego (GNH), służący do oceny jakości życia w sposób bardziej całościowy niż powszechnie stosowany wyłącznie ekonomiczny wskaźnik PKB (ang. GDP).

Rezolucja stwierdza, że: „Dążenie do szczęścia jest podstawowym celem człowieka”, uznając jednocześnie potrzebę bardziej kompleksowego, sprawiedliwego i zrównoważonego podejścia do rozwoju gospodarczego, który promuje zrównoważony rozwój, walkę z ubóstwem, szczęście i dobrobyt dla wszystkich narodów.

Zgromadzenie Ogólne ONZ w swej uchwale zwróciło się do wszystkich państw członkowskich, organizacji systemu Narodów Zjednoczonych i innych organizacji międzynarodowych oraz regionalnych, a także społeczeństwa obywatelskiego, w tym organizacji pozarządowych i osób fizycznych, do obchodów Międzynarodowego Dnia Szczęścia w odpowiedni sposób, w tym poprzez edukację i publiczne działania podnoszące świadomość społeczeństwa w dążeniu do szczęścia.

Międzynarodowy Dzień Szczęścia jest koordynowany przez „Akcję Szczęścia” – ruch społeczny zrzeszający ludzi ze 160 państw.

„Akcja szczęścia” ma na celu kreowanie szczęśliwszego i bardziej troskliwego społeczeństwa, w którym każdy skupia się mniej na własnych korzyściach, a więcej na szczęściu i zadowoleniu osób wokół.

Największym wrogiem szczęścia jest ślepa pogoń za nim. Aby być w pełni szczęśliwym, nie powinniśmy nieustannie porównywać się z innymi, zrównywać szczęścia z chwilowymi przyjemnościami, które są jedynie jednym z jego wielu elementów. Powinniśmy stworzyć własną definicję szczęścia.

Szczęście w 50% zależy od naszych genów, 10% od czynników zewnętrznych, a w 40% od tego, jak funkcjonujemy w świecie, wnioskujemy i analizujemy życie – to nasze codzienne wybory i decyzje.

Każdy chce być szczęśliwy, a wciąż niewielu zastanawia się, czym dla nich jest szczęście. Znalezienie odpowiedzi jest natomiast pierwszym krokiem do tego, by osiągnąć ten stan.

Szczęście, to – jak mówi prof. Ewa Trzebińska, psycholog kliniczny ze Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej – stan psychiczny, który wyraża to, że człowiek lubi swoje życie.

20 marca obchodzimy Międzynarodowy Dzień Szczęścia – to dobry moment, aby się zatrzymać i zadać sobie to, wcale niełatwe, pytanie: „Czym dla mnie jest szczęście?”.

Tego dnia warto rozejrzeć się dookoła – szczęście z pewnością jest gdzieś blisko nas, jeśli tylko potrafimy je docenić ...

„Szczęście to jedyna rzecz, która się mnoży, jeśli się ją dzieli”.

Albert Schweitzer

„Chcąc doznać pełni szczęścia, trzeba je dzielić z kimś drugim”.

Mark Twain

„Niewiele do szczęścia potrzeba: trochę piasku, morza, nieba”.

Jan Izydor Sztudynger

„Szczęście to radość z każdego dnia. Szczęście to dobre zdrowie i zła pamięć”.

Ernest Hemingway

„Szczęście jest jak motyl. Ścigaj je, a umknie Ci.

Usiądź spokojnie, a spłynie na Twoje barki”.

Anthony De Mello

„Człowiek szczęśliwy jest zbyt zadowolony z teraźniejszości, by oddawać się za bardzo rozmyślaniom o przyszłości”.

Albert Einstein

