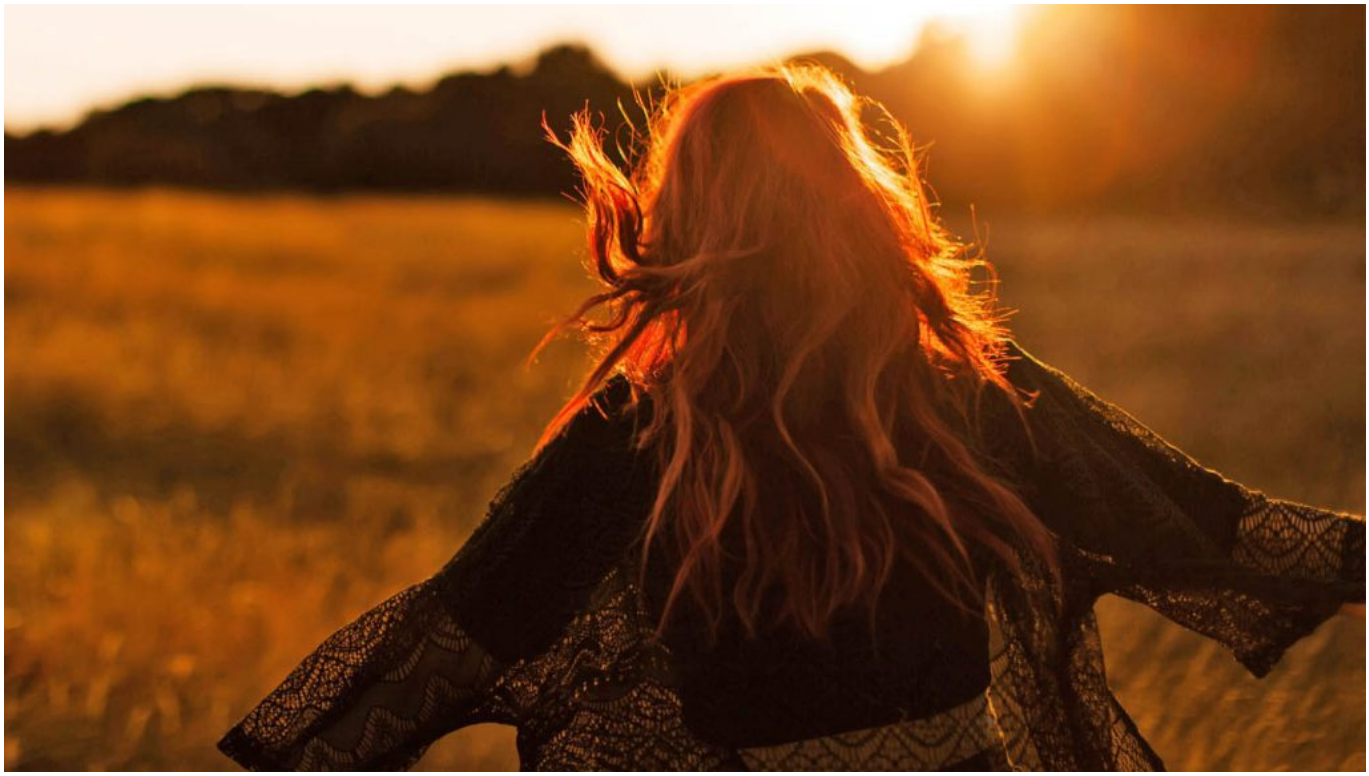
20 Μαρτίου 2026, Παγκόσμια Ημέρα Ευτυχίας!



Στις **20 Μαρτίου** κάθε έτους τιμάται η **Παγκόσμια Ημέρα Ευτυχίας**, ως μία ημέρα υπενθύμισης για έναν θεμελιώδη ανθρώπινο στόχο για την ανθρωπότητα, αυτόν της ευτυχίας και ευημερίας των κοινωνιών και ανθρώπων.

Η Ιστορία της Παγκόσμιας Ημέρας Ευτυχίας

Η Γενική Συνέλευση των Ηνωμένων Εθνών, με το ψήφισμά της 66/281 της **12ης Ιουλίου 2012**, ανακήρυξε την 20ή Μαρτίου ως Παγκόσμια Ημέρα Ευτυχίας (αναφέρεται κι ως Διεθνή Ημέρα Ευτυχίας), αναγνωρίζοντας τη σημασία της ευτυχίας και της ευημερίας στη ζωή των ανθρώπων σε όλο τον κόσμο και τη σημασία της αναγνώρισης της στους στόχους της δημόσιας πολιτικής.

Αναγνώρισε επίσης ένα ευρύ πλαίσιο δράσης για μια πιο **συμπεριληπτική, δίκαιη** και **ισορροπημένη προσέγγιση** στην οικονομική πρόοδο που να προωθεί τη **βιώσιμη ανάπτυξη**, την **εξάλειψη της φτώχειας**, την **ευτυχία** και την **ευημερία** όλων των λαών.

Το ψήφισμα πρωτοστάτησε στο **Μπουτάν,** μια χώρα που αναγνώρισε την αξία της εθνικής ευτυχίας έναντι του εθνικού εισοδήματος από τις αρχές της δεκαετίας του **1970** και υιοθέτησε τον στόχο της **Ακαθάριστης Εθνικής Ευτυχίας** έναντι του Ακαθάριστου Εθνικού Προϊόντος.

Σκοπός και Μηνύματα της Ημέρας

Ο ΟΗΕ τιμά την Παγκόσμια Ημέρα Ευτυχίας ως ένα **υπέρτατο αγαθό της ανθρωπότητας**, το οποίο συνδέεται άρρηκτα με τις έννοιες της βιώσιμης ανάπτυξης και της εξάλειψης της φτώχειας να κυριαρχούν στα μηνύματα του Οργανισμού.

Η εν λόγω Ημέρα προσφέρει μεν τη δυνατότητα στον καθένα να εξασκηθεί στη θετική σκέψη και να εκδηλώσει ευγνωμοσύνη σε ότι τον κάνει ευτυχισμένο, ωστόσο, είναι και η Ημέρα όπου θα πρέπει να

θυμόμαστε πως η ευτυχία αποτελεί ένα δικαίωμα όλων, το οποίο έρχεται με την **ισότητα.**

Η Παγκόσμια Έκθεση Ευτυχίας

Κάθε χρόνο, προς τιμήν της Παγκόσμιας Ημέρας Ευτυχίας, δημοσιεύεται από το Κέντρο Ερευνών Ευεξίας στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, σε συνεργασία με την Gallup, το Δίκτυο Απωλειών Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΟΗΕ και μια ανεξάρτητη συντακτική επιτροπή, η Παγκόσμια Έκθεση Ευτυχίας, όπου περιλαμβάνονται σε κατάταξη οι χώρες του κόσμου με βασικό δείκτη τη ευτυχία, ενώ παρέχονται πολύτιμες διεπιστημονικές γνώσεις σχετικά με την ευημερία και την ευτυχία των ανθρώπων σε όλο τον κόσμο.

Για το 2026, τα ευρήματα για την επίδραση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ευτυχία δεν έχουν δημοσιευτεί ακόμα και, ως εκ τούτου, θα παρουσιαστούν τα σημαντικότερα ευρήματα της Έκθεσης του 2025.

Στα κύρια ευρήματα της Παγκόσμιας Έκθεσης Ευτυχίας για το 2025 περιλαμβάνονται τα κάτωθι:

- Η Φινλανδία συνεχίζει για 8η χρονιά στην πρώτη θέση της κατάταξης, με τους Φινλανδούς να πετυχαίνουν μέση βαθμολογία 7,736 (στα 10) όταν τους ζητήθηκε να αξιολογήσουν τη ζωή τους.
- Οι Ηνωμένες Πολιτείες (24η) υποχώρησαν στη χαμηλότερη θέση που κατέγραψαν ποτέ.
- Το Ηνωμένο Βασίλειο (23ο) αναφέρει τη χαμηλότερη μέση αξιολόγηση ζωής από την έκθεση του 2017.
- Το να μοιράζεσαι γεύματα με άλλους συνδέεται στενά με την ευημερία σε όλες τις περιοχές του κόσμου.
- Παράγοντες όπως το να μοιράζεσαι γεύματα και να εμπιστεύεσαι τους άλλους είναι ακόμη ισχυρότεροι προγνωστικοί παράγοντες ευημερίας από ό,τι αναμενόταν.
- Η Ελλάδα βρίσκεται στην 81η θέση των πιο ευτυχισμένων χωρών. Βέβαια, αυτή η θέση είναι η χειρότερη των τελευταίων 4 ετών, με τη χώρα να «κατρακυλά» 23 θέσεις στην κατάταξη.

Η Παγκόσμια Ημέρα Ευτυχίας φέρνει στο προσκήνιο μια λίστα που ανατρέπει στερεότυπα. Οι πιο «ευτυχισμένες» χώρες δεν είναι απαραίτητα οι πιο πλούσιες.

Και όσο κι αν το εισόδημα παίζει ρόλο, δεν είναι αυτό που τελικά καθορίζει το πώς νιώθουν οι άνθρωποι για τη ζωή τους.

Στις πρώτες θέσεις των διεθνών κατατάξεων, όπως φαίνεται παραπάνω, εμφανίζονται Φινλανδία, Δανία, Ισλανδία, Νορβηγία. Η παρουσία τους εκεί δεν εξηγείται μόνο από την οικονομική τους ισχύ. Πρόκειται για κοινωνίες που έχουν επενδύσει συστηματικά στην εμπιστοσύνη, στην κοινωνική συνοχή και σε ένα ισχυρό δίχτυ προστασίας για τους πολίτες.

Η καθημερινότητα σε αυτές τις χώρες χαρακτηρίζεται από μια αίσθηση ασφάλειας και προβλεψιμότητας. Οι πολίτες αισθάνονται ότι μπορούν να στηριχθούν στο κράτος, αλλά και ο ένας στον άλλον. Και αυτό φαίνεται να μετράει περισσότερο από το απόλυτο ύψος του εισοδήματος.

Αρκετές από τις πλουσιότερες χώρες του κόσμου δεν βρίσκονται καν κοντά στην κορυφή. Οι Ηνωμένες Πολιτείες, η Ιαπωνία, η Σιγκαπούρη, η Νότια Κορέα, το Κατάρ και το Κουβέιτ, διαθέτουν ισχυρές οικονομίες και υψηλά εισοδήματα, ωστόσο υστερούν σε δείκτες όπως η κοινωνική συνοχή, η ισορροπία ζωής και η εμπιστοσύνη στους θεσμούς.

Το όριο του πλούτου

Η οικονομική ευημερία παραμένει σημαντική, αλλά μέχρι ενός σημείου. Όταν καλύπτονται οι βασικές ανάγκες, η περαιτέρω αύξηση του εισοδήματος δεν οδηγεί απαραίτητα σε μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή. Αυτός είναι και ο λόγος που ορισμένες πλούσιες χώρες δεν καταφέρνουν να βρεθούν στις πρώτες θέσεις.

Η εξήγηση βρίσκεται αλλού: στην ποιότητα της καθημερινότητας, στις σχέσεις, στο αίσθημα

ελέγχου που έχει κάποιος πάνω στη ζωή του. Εκεί όπου το χρήμα δεν αρκεί, μπαίνουν στο παιχνίδι παράγοντες πιο «αόρατοι», αλλά καθοριστικοί.



Τι κάνει τελικά τη διαφορά

Οι μελέτες δείχνουν ότι η ευτυχία συνδέεται στενά με το αν οι άνθρωποι αισθάνονται ότι έχουν στήριξη όταν τη χρειάζονται, αν μπορούν να παίρνουν αποφάσεις για τη ζωή τους και αν εμπιστεύονται τους θεσμούς γύρω τους. Η υγεία, σωματική και ψυχική, αλλά και η ισορροπία ανάμεσα στη δουλειά και την προσωπική ζωή, παίζουν επίσης κρίσιμο ρόλο.

Σε κοινωνίες όπου η πίεση είναι έντονη και οι ανισότητες μεγάλες, ακόμη και υψηλά εισοδήματα δεν αρκούν για να αντισταθμίσουν το άγχος και την ανασφάλεια. Έτσι δημιουργείται ένα παράδοξο: οικονομική επιτυχία χωρίς αντίστοιχη ευημερία.

Η ελληνική εικόνα

Η Ελλάδα συνήθως κατατάσσεται χαμηλότερα στις σχετικές λίστες, επηρεασμένη από την οικονομική κρίση της προηγούμενης δεκαετίας και τη δυσπιστία απέναντι στους θεσμούς. Ωστόσο, διατηρεί ένα στοιχείο που πολλές πιο «πλούσιες» κοινωνίες δυσκολεύονται να αναπαράγουν: ισχυρούς οικογενειακούς και κοινωνικούς δεσμούς.

Αυτοί οι δεσμοί λειτουργούν ως ένα άτυπο δίχτυ προστασίας, που σε αρκετές περιπτώσεις αντισταθμίζει τις οικονομικές πιέσεις και ενισχύει το αίσθημα του «ανήκειν».

Η ευτυχία ως επιλογή πολιτικής

Ένα από τα πιο ενδιαφέροντα συμπεράσματα των τελευταίων ετών είναι ότι η ευτυχία δεν είναι μόνο προσωπική υπόθεση. Είναι σε μεγάλο βαθμό και αποτέλεσμα πολιτικών επιλογών. Χώρες που επενδύουν στην υγεία, στην εκπαίδευση και στη μείωση των ανισοτήτων καταγράφουν σταθερά υψηλότερα επίπεδα ευημερίας.

Η ευτυχία, με άλλα λόγια, δεν είναι απλώς μια αφηρημένη έννοια. Είναι κάτι που μπορεί να καλλιεργηθεί — ή να υπονομευθεί — από τον τρόπο που οργανώνεται μια κοινωνία.

Τι σημαίνει τελικά να είσαι «ευτυχισμένος»

Η Παγκόσμια Ημέρα Ευτυχίας υπενθυμίζει κάτι που συχνά χάνεται μέσα στους αριθμούς: η ευτυχία δεν είναι μόνο το αποτέλεσμα της επιτυχίας ή του πλούτου. Είναι η αίσθηση ότι η ζωή έχει σταθερότητα, σχέσεις, χρόνο και νόημα.

Και ίσως γι' αυτό οι πιο «ευτυχισμένες» χώρες δεν είναι αυτές που νομίζουμε. Γιατί τελικά, ***η ευτυχία δεν μετριέται μόνο σε όσα έχεις — αλλά και σε όσα νιώθεις ότι δεν σου λείπουν.***

Φέτος η ημέρα ευτυχίας συμπίπτει με την επίσημη έναρξη της αστρονομικής άνοιξης!



Σας αφιερώνω λοιπόν το υπέροχο ποίημα-ύμνο ζωής του κορυφαίου ποιητή μας Οδυσσέα Ελύτη.

Την άνοιξη αν δεν την βρεις, την φτιάχνεις

Ναι την φτιάχνεις.
Κάθε φορά από την αρχή.
Όλο και πιο ζωντανή.
Όλο και πιο ποτισμένη.

Ναι την φτιάχνεις.
Με εκείνα τα χρώματα που σημαίνουν αρμονία.
Και με εκείνες τις λέξεις που δηλώνουν αρχή.

Ναι την φτιάχνεις.
Με εκείνο το φως, που μπορεί να σου δώσει Παράδεισο.
Και με εκείνα τα λουλούδια που μυρίζουν ζωή.

Ναι την φτιάχνεις.
Με εκείνο το άρωμα της αθάνατης, Ελπίδας.
Και με εκείνη την Πίστη που θα σε κάνει να μην φοβηθείς.

Ναι την φτιάχνεις λοιπόν.
Με υλικά αγνά για την ψυχή σου.
Και με στιγμές απλές που χαρίζουν αιώνιες χαρές

Που σε ακούν στην σιωπή.
Και δεν έχουν ανάγκη τα λόγια για εξηγήσεις.

Ναι την φτιάχνεις.
Με εκείνα τα όνειρα που θα σε γεμίσουν υποσχέσεις.
Και με εκείνα τα χαμόγελα που θα σου δείξουν πως πρέπει να ζεις.

Διότι, αν δεν κουβαλάς την Άνοιξη μέσα σου, πρέπει να μάθεις να την χτίζεις.
Από το χειρότερο σκοτάδι στο πιο λαμπερό φως.

Μην την αφήσεις ποτέ να φύγει.
Διότι, όσο πιο δυνατά μπαίνει αυτή, τόσο πιο εύκολα διώχνει τους χειμώνες από την καρδιά σου.

Να την αγαπάς την Άνοιξη.
Όχι μόνο για τα όμορφα και τα ανάλαφρα ρούχα που φοράς.
Μήτε για τους καταγάλανους ουρανούς που σου δωρίζει.
Αλλά για την Αναγέννηση που σε κάνει να ζεις.

Εκείνον τον γλυκό αέρα που δροσίζει την ψυχή σου.
Και εκείνον τον ήλιο που σου χαρίζει ζεστασιά.

Να της δίνεις γεύση λοιπόν.
Σαν εκείνη την βαριά και γλυκιά, που μόνο ο Έρωτας μπορεί να δώσει.

Και μην στεναχωριέσαι αν ξαφνικά χαθεί ή απλά δεν σου έρθει.

Διότι, την Άνοιξη αν δεν την βρεις, την φτιάχνεις.

by Despina on Παρ, 20/03/2026 - 17:19

Source URL:
http://2gymevosm.mysch.gr/drupal7/?q=el/content/20-%CE%BC%CE%B1%CF%81%CF%84%CE%AF%CE%BF%CF%85-2026-%CF%80%CE%B1%CE%B3%CE%BA%CF%8C%CF%83%CE%BC%CE%B9%CE%B1-%CE%B7%CE%BC%CE%AD%CF%81%CE%B1-%CE%B5%CF%85%CF%84%CF%85%CF%87%CE%AF%CE%B1%CF%82