

Ngày Quốc tế Hạnh phúc 20/3: Ý nghĩa và thứ hạng hạnh phúc của Việt Nam năm 2026

15:12 20/03/2026

Ngày 20/3 hàng năm được thế giới kỷ niệm là International Day of Happiness (Ngày Quốc tế Hạnh phúc) – dịp để các quốc gia cùng nhìn lại giá trị của hạnh phúc trong đời sống con người và trong định hướng phát triển xã hội.



Ảnh minh họa

Ngày này được chính thức tổ chức lần đầu tiên vào năm 2013 sau khi United Nations (Liên Hợp Quốc) thông qua nghị quyết chọn 20/3 là ngày nhằm nâng cao nhận thức toàn cầu về tầm quan trọng của hạnh phúc đối với sự phát triển của nhân loại.

Thông điệp của ngày này rất rõ ràng: hạnh phúc không chỉ là mục tiêu cá nhân mà còn là mục tiêu phát triển của toàn xã hội. Vì vậy, các quốc gia được khuyến khích xây dựng chính sách hướng tới nâng cao chất lượng cuộc sống, giảm nghèo và bất bình đẳng, bảo đảm phúc lợi xã hội, đồng thời bảo vệ môi trường

và thúc đẩy phát triển bền vững.

Nguồn gốc của Ngày Quốc tế Hạnh phúc

Ý tưởng về một ngày dành riêng cho hạnh phúc được khởi xướng bởi Jayme Illien, một chuyên gia làm việc tại Liên Hợp Quốc. Năm 2011, ông đề xuất sáng kiến này trước các nhà lãnh đạo quốc tế nhằm thúc đẩy nhận thức toàn cầu về phúc lợi và hạnh phúc của con người.

Đến ngày 20/6/2012, Đại hội đồng Liên Hợp Quốc đã thông qua Nghị quyết A/RES/66/281 với sự đồng thuận của toàn bộ 193 quốc gia thành viên, chính thức chọn ngày 20/3 là Ngày Quốc tế Hạnh phúc.

Sáng kiến này cũng chịu ảnh hưởng mạnh mẽ từ triết lý phát triển của Bhutan, quốc gia nổi tiếng với việc xây dựng Chỉ số Hạnh phúc Quốc gia (Gross National Happiness – GNH). Khác với cách đo lường truyền thống dựa vào tăng trưởng kinh tế, GNH đánh giá sự phát triển dựa trên nhiều yếu tố như sức khỏe tinh thần, bảo tồn văn hóa, bảo vệ môi trường, quản trị tốt và sự gắn kết cộng đồng.

Triết lý này đã trở thành nguồn cảm hứng cho nhiều quốc gia trong việc xây dựng các chính sách phát triển bền vững, đặt con người và chất lượng cuộc sống ở vị trí trung tâm.

Việt Nam hưởng ứng Ngày Quốc tế Hạnh phúc

Tại Việt Nam, Thủ tướng Chính phủ đã ban hành Quyết định số 2589/QĐ-TTg ngày 26/12/2013 phê duyệt đề án tổ chức các hoạt động hưởng ứng Ngày Quốc tế Hạnh phúc 20/3 hằng năm.

Đến năm 2014, Việt Nam chính thức tổ chức các hoạt động hưởng ứng lần đầu với chủ đề “Yêu thương và chia sẻ”, nhằm lan tỏa các giá trị tích cực trong xã hội như xây dựng gia đình hạnh phúc, khuyến khích lối sống nhân ái và nâng cao đời sống tinh thần của người dân.



Ảnh minh họa

Tính đến năm 2026, Việt Nam đã có hơn một thập kỷ tổ chức các hoạt động hưởng ứng ngày này với nhiều chương trình truyền thông, hoạt động cộng đồng và sự kiện văn hóa diễn ra trên cả nước.

Việt Nam tiếp tục nằm trong nhóm quốc gia hạnh phúc

Nhân dịp Ngày Quốc tế Hạnh phúc, World Happiness Report 2026 cũng công bố bảng xếp hạng các quốc gia hạnh phúc nhất thế giới.

Báo cáo đánh giá 147 quốc gia và vùng lãnh thổ dựa trên mức độ hài lòng của người dân đối với cuộc sống, với các tiêu chí như thu nhập bình quân, hỗ trợ xã hội, tuổi thọ khỏe mạnh, quyền tự do lựa chọn, mức độ hào phóng trong cộng đồng và mức độ tham nhũng.



Ảnh: Đồ hoạ

Theo kết quả công bố năm 2026, Finland tiếp tục giữ vị trí quốc gia hạnh phúc nhất thế giới trong năm thứ 9 liên tiếp, nhờ hệ thống phúc lợi xã hội hiệu quả, mức độ tin tưởng xã hội cao và môi trường sống chất lượng.

Trong khi đó, Vietnam đứng thứ 46 trên tổng số 147 quốc gia và vùng lãnh thổ, tiếp tục duy trì vị trí trong nhóm 50 quốc gia có chỉ số hạnh phúc cao nhất thế giới.

Thứ hạng của Việt Nam đã cải thiện đáng kể trong những năm gần đây: từ vị trí 65 vào năm 2023, lên 54 vào năm 2024 và đạt hạng 46 từ năm 2025 đến nay.

Trong khu vực Đông Nam Á, Việt Nam xếp sau Singapore nhưng đứng trên nhiều quốc gia khác như Thailand, Philippines hay Malaysia.

Hạnh phúc từ những điều giản dị

Trong cuộc sống, hạnh phúc không nhất thiết phải là những điều lớn lao. Đôi khi đó chỉ là những nhu cầu rất cơ bản của con người: khi đói có cơm ăn, khi khát có nước uống, khi mệt mỏi có người quan tâm và sẻ chia.



Ảnh minh họa

Bên cạnh nền tảng vật chất, hạnh phúc còn nằm ở đời sống tinh thần và sự gắn kết giữa con người với nhau. Người xưa từng nói: “Một túp lều tranh, hai trái tim vàng” để nhấn mạnh rằng sự giàu có chưa chắc đã mang lại hạnh phúc nếu thiếu đi tình cảm và sự sẻ chia.

Ngày Quốc tế Hạnh phúc 20/3 vì vậy không chỉ là một ngày kỷ niệm mang tính biểu tượng, mà còn là lời nhắc nhở mỗi người hãy trân trọng những giá trị giản dị trong cuộc sống, biết yêu thương, sẻ chia và sống chậm lại để cảm nhận hạnh phúc trong từng khoảnh khắc đời thường.

Hoàng Phương