

هناك عدة نظريات فسرت السعادة من أهمها ما يلي: ومنه فنظرية السعادة الحقيقية لسليجمان Seligman (دون، سنة) تركز على أن هناك ثلاثة أبعاد للسعادة اثنين ترتبطان بالملذات وهما نوعين من السعادة قصيرتان في المدى بينما الثالثة هي سعادة طويلة وهي السعادة الحقيقية بالنسبة له. وأنا أوافق الرأي وأقوم بتبني هذه النظرية فالغايات والأهداف الإيجابية تساعد الإنسان على تحقيق السعادة الدائمة والغريزة ماهي إلا سعادة لحظية. البيئية ومنه فنظرية فينهوفن (1994) Veenhoven ترى أنه الأحداث الحياتية هي التي تؤثر في السعادة سواء في انخفاضها ارتفاعها ولكنه أغفل الحديث عن العوامل الأخرى المؤثرة في السعادة كالشخصية. ومنه فالنظرية التكاملية ترى أن السعادة تبنى على عاملين رئيسيين شخصية الإنسان وتعامله مع الموقف. نظرية الغاية أو الهدف ومنه فإن الغاية تتحكم في شعور الفرد بالسعادة أو التعاسة. حيث أرى حسب ما تناولناه في السابق في خصائص الأفراد الذين لديهم سعادة مرتفعة، بأن الشخص الذي طموحه متواضع ويمكن تحقيقه يكون أكثر سعادة من الشخص الذي طموحه مرتفع جدا، لأنه عندما لا يحققه يقع في التعاسة وربما الاضطراب النفسي. نظرية اللذة والألم ومنه فإن ملخص ما جاء به نودينجز (2003) Noddings أن بعد كل ألم تأتي لذة السعادة، والأشخاص الذين يشعرون بمتعة كبيرة هم أنفسهم الذين يشعرون بألم كبير، وأرى أن هذه النظرية توافق قول الله عز وجل في قرآنه الكريم: "فإن مع العسر يسرا (5) إن مع العسر يسرا (6)" (القرآن الكريم، حيث تم ذكرها مرتين وهذا دلالة على أنه بعد الألم تأتي لذة السعادة. وأنا أوافق هذه النظرية في أنها أصابت في هذه النقطة رغم نقائصها من حيث العوامل الأخرى. ومنه فحسب ما تشير إليه النظرية إن النشاط والإنجاز له دور فعال في الشعور بالسعادة. وأرى أنه السعادة من خلال نشاط هي سعادة لحظية وليست دائمة حسب ما تم ذكره سابقا في أنواع السعادة فهي سعادة قصيرة المدى. النظريات الارتباطية ومنه فالجانب المعرفي مهم جدا للتعامل مع الضغوطات والاستجابة لها وبالتالي تحقيق السعادة أو انعدامها. ورأيت أنه أهمل عدة جوانب كالشخصية والبيئة. ومنه ترى النظرية أنه سمات شخصية الفرد تساعد على التجاوز الازمات وتحقيق السعادة حيث هناك من لهم سمة السعادة في شخصيتهم.