

دون، سنة) ترکز على) Seligman هناك عدة نظريات فسرت السعادة من أهمها ما يلي: ومنه فنظرية السعادة الحقيقية لـSeligman أن هناك ثلاثة أبعاد للسعادة اثنين ترتبطان بالملذات وهمما نوعين من السعادة قصيرتان في المدى بينما الثالثة هي سعادة طويلة وهي السعادة الحقيقة بالنسبة له. وأنا أوافقه الرأي وأقوم بتبني هذه النظرية فالغايات والأهداف الإيجابية تساعد الإنسان على تحقيق ترى أنه الأحداث الحياتية (1994) Veenhoven السعادة الدائمة والغريزة ماهي إلا سعادة لحظية. البيئية ومنه فنظرية فينهوفن هي التي تأثر 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 تحكم 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 يتحقق يقع في التعاسة وربما الاضطراب النفسي. نظرية اللذة والألم ومنه فإن ملخص ما جاء به Noddings أن بعد كل ألم تأتي لذة السعادة، والأشخاص الذين يشعرون بمتعة كبيرة هم نفسهم الذين يشعرون بألم كبير، (2003) وأرى أن هذه النظرية توافق قول الله عز وجل في قرآن الكريم: "إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا" (القرآن الكريم، 6)، إن مع العسر يسرا (6)، حيث تم ذكرها مرتين وهذا دليل 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 وليس 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. ورأي أنه أشمل عدة جوانب كالشخصية والبيئة. ومنه ترى النظرية أنه سمات شخصية الفرد تساعد على التجاوز والازمات وتحقيق السعادة حيث هناك من لهم سمة السعادة في شخصيتهم.