



## واکاوی تجربه زیسته امید و خوشبختی: یک مطالعه پدیدارشناختی

امید رضا غنی<sup>۱</sup>، محمد جواد تقی پوریان<sup>۱\*</sup>، اعظم حاجی آقاجانی<sup>۱</sup>، مریم رحمتی

۱. گروه مدیریت، واحد چالوس، دانشگاه آزاد اسلامی، چالوس، ایران

\* ایمیل نویسنده مسئول: [mj.taghipourian@iau.ac.ir](mailto:mj.taghipourian@iau.ac.ir)

### چکیده

هدف این پژوهش تبیین و کشف عناصر معنایی تجربه زیسته امید و خوشبختی در میان افراد بزرگسال با استفاده از رویکرد پدیدارشناسی است. پژوهش حاضر یک مطالعه کیفی با رویکرد پدیدارشناسی توصیفی-تفسیری است که داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۳۳ مشارکت‌کننده واجد تجربه زیسته مرتبط گردآوری شد. فرایند تحلیل داده‌ها شامل پیاده‌سازی مصاحبه‌ها، کدگذاری باز، محوری و انتخابی، استخراج محورها و اجرای مرحله توانش زبانی بر اساس اصول اپوخه و تقلیل پدیدارشناختی بود. اعتبار یافته‌ها از طریق پایایی بین کدگذاران و ضریب کاپای کوهن بررسی شد. تحلیل داده‌ها نشان داد تجربه امید و خوشبختی در قالب پنج مقوله محوری شامل انگیزه، خوشبختی، رضایت، شادکامی و ناخشنودی سازمان می‌یابد. مدل مفهومی استخراج‌شده نشان می‌دهد که روابط خانوادگی، عشق و دوستی، موفقیت شغلی، امنیت روانی، رضایت درونی، معناجویی، شایستگی فردی و باورهای ارزشی نقش معناداری در شکل‌گیری امید و خوشبختی دارند و همزمان عوامل ناکامی، فقدان و ناامنی می‌توانند این سازه‌ها را تضعیف کنند. نتایج نشان می‌دهد امید و خوشبختی پدیده‌هایی چندبعدی، پویا و وابسته به بافت اجتماعی-فرهنگی هستند که از برهم‌کنش همزمان عوامل فردی، اجتماعی، ارزشی و محیطی شکل می‌گیرند و می‌توانند مبنایی معتبر برای طراحی مداخلات ارتقای سلامت روان و کیفیت زندگی فراهم سازند.

**کلیدواژه‌گان:** پدیدارشناسی؛ تجربه زیسته؛ امید؛ خوشبختی؛ سلامت روان

تاریخ ارسال: ۱ شهریور ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۸ دی ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۱۵ دی ۱۴۰۴

تاریخ چاپ اولیه: ۱۸ بهمن ۱۴۰۴

تاریخ چاپ نهایی: ۲۰ فروردین ۱۴۰۵



**How to cite:** Ghani, O., Taghipourian, M. J., Hajiaghajani, A., & Rahmaty, M. (2026). Exploring the Lived Experience of Hope and Happiness: A Phenomenological Study. *Training, Education, and Sustainable Development*, 4(1), 1-15.



© 2026 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

## Exploring the Lived Experience of Hope and Happiness: A Phenomenological Study

Omidreza Ghani<sup>1</sup>, Mohammad Javad Taghipourian<sup>1\*</sup>, Azam Hajiaghajani<sup>1</sup>, Maryam Rahmaty<sup>1</sup>

1. Department of Management, Cha.C., Islamic Azad University, Chalous, Iran

\*Corresponding Author's Email: mj.taghipourian@iau.ac.ir

### Abstract

This study aimed to explore and conceptualize the lived experience of hope and happiness using a phenomenological approach. This qualitative phenomenological study collected data through semi-structured interviews with 33 participants who possessed relevant lived experiences. Data analysis followed systematic stages of transcription, open, axial, and selective coding, thematic structuring, and linguistic competence analysis guided by epoché and phenomenological reduction. Reliability was confirmed through inter-coder agreement using Cohen's Kappa. The results revealed that hope and happiness are organized around five core dimensions: motivation, happiness, life satisfaction, joy, and dissatisfaction. The emergent conceptual framework demonstrates that family relationships, love and friendship, occupational success, psychological security, inner satisfaction, meaning-making, personal competence, and value-based beliefs significantly contribute to the formation of hope and happiness, while experiences of failure, loss, and insecurity undermine these constructs. Hope and happiness emerge as dynamic, multidimensional, and culturally embedded phenomena shaped by the interaction of personal, social, environmental, and value-based factors, providing a robust foundation for psychological interventions aimed at enhancing mental health and overall quality of life.

**Keywords:** *Phenomenology; Lived Experience; Hope; Happiness; Mental Health*

Submit Date: 23 August 2025

Revise Date: 29 December 2025

Accept Date: 05 January 2026

Initial Publish: 07 February 2026

Final Publish: 09 April 2026

در دهه‌های اخیر، مفهوم «زندگی خوب» به یکی از کانون‌های اصلی پژوهش‌های روان‌شناسی، علوم اجتماعی و فلسفه اخلاق تبدیل شده است. این چرخش مفهومی از تمرکز صرف بر آسیب‌شناسی روانی به سوی فهم سازوکارهای شکوفایی انسان، خوشبختی، امید و معنا، بنیان‌گذار شکل‌گیری جریان روان‌شناسی مثبت‌گرا شده است که هدف آن تبیین ابعاد مثبت تجربه انسانی و ارتقای کیفیت زندگی است (Attari et al., 2020; Waters, 2020). با این حال، علی‌رغم حجم فزاینده پژوهش‌های کمی، هنوز فهم عمیق و بومی از چگونگی تجربه زیسته امید و خوشبختی در بافت‌های فرهنگی متفاوت با کاستی‌های نظری و روش‌شناختی مواجهه است (Hajihosseini & Hajihosseini, 2021; Singh et al., 2023).

رضایت از زندگی، شادی و خوشبختی به‌عنوان شاخص‌های بنیادین سلامت روان و توسعه انسانی شناخته می‌شوند. مطالعات نشان داده‌اند که افراد دارای سطح بالای رضایت از زندگی، هیجانات مثبت بیشتری تجربه می‌کنند، روابط اجتماعی پایدارتری دارند و از سلامت روانی و جسمانی مطلوب‌تری برخوردارند (Gourand et al., 2022; Niazi et al., 2015). در این چارچوب، خوشبختی پدیده‌ای چندبعدی تلقی می‌شود که حاصل تعامل عوامل شناختی، هیجانی، اجتماعی و فرهنگی است (Sheldon, 2013; Singh et al., 2023). هم‌زمان، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که امید به‌عنوان سازه‌ای شناختی-انگیزشی، نقشی تعیین‌کننده در تاب‌آوری روانی، تنظیم هیجان و تداوم تلاش در مواجهه با چالش‌های زندگی ایفا می‌کند (Jafari & Elyasi, 2021; Retnowati et al., 2015; Yaqoubi & Khalilpour, 2022). از منظر نظری، امید نه تنها یک هیجان یا انتظار ساده نسبت به آینده، بلکه سازه‌ای پیچیده شامل مؤلفه‌های هدف‌گذاری، مسیرسازی ذهنی و انگیزش برای دستیابی به اهداف است (Berkman & Lieberman, 2009; Jafari & Elyasi, 2021). پژوهش‌های تجربی نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر تقویت امید می‌توانند افسردگی را کاهش داده و سطح سلامت روان را به‌طور معناداری ارتقا دهند (Retnowati et al., 2015). در عین حال، القای خلق مثبت نیز به‌طور مستقیم موجب افزایش سطح امید در دانشجویان و بهبود نگرش نسبت به آینده می‌شود (Yaqoubi & Khalilpour, 2022). این یافته‌ها اهمیت راهبردی امید را در نظام روان‌شناختی انسان برجسته می‌سازد. در کنار امید، خوشبختی و شادکامی نیز به‌عنوان پیامدهای مرکزی بهزیستی روان‌شناختی مطرح‌اند. مطالعات متعددی نشان داده‌اند که شادی حاصل سبک زندگی معنادار، روابط اجتماعی رضایت‌بخش و تحقق نیازهای بنیادین انسان است (Ciarrochi et al., 2010; Sheldon, 2013). همچنین پژوهش‌های نوین در روان‌شناسی مصرف نشان می‌دهند که تجربه‌های زندگی (مانند سفر، فعالیت‌های مشترک و رویدادهای اجتماعی) سهمی پایدارتر در خوشبختی دارند نسبت به مالکیت مادی (Carter & Gilovich, 2012; Gilovich & Kumar, 2014). حتی نحوه خرج کردن پول نیز بر سطح شادی اثرگذار است؛ به‌گونه‌ای که هزینه‌کرد برای دیگران موجب افزایش پایدارتر خوشبختی می‌شود (Aknin et al., 2020).

در بافت‌های اجتماعی، عوامل فرهنگی و ارزشی نیز نقش تعیین‌کننده‌ای در تجربه خوشبختی ایفا می‌کنند. مطالعه نظام‌مند سینگ و همکاران نشان می‌دهد که مؤلفه‌های سلامت، امید و هماهنگی سه ستون اصلی سازه خوشبختی در فرهنگ‌های مختلف جهان هستند (Singh et al., 2023). در همین راستا، مدل بومی شادی در جامعه ایرانی نشان داده است که باورهای شناختی، سلامت معنوی، سبک زندگی و حمایت اجتماعی از مهم‌ترین پیش‌بین‌های شادی محسوب می‌شوند (Hajihosseini & Hajihosseini, 2021). این یافته‌ها مؤید آن است که خوشبختی پدیده‌ای جهان‌شمول اما به‌شدت وابسته به زمینه فرهنگی و اجتماعی است.

با این حال، بخش عمده این مطالعات مبتنی بر روش‌های کمی بوده‌اند و اغلب از سنجش‌های استاندارد برای اندازه‌گیری شادی، امید و رضایت استفاده کرده‌اند. این رویکردها اگرچه امکان تعمیم آماری را فراهم می‌کنند، اما از درک ژرف معنای زیسته این مفاهیم در تجربه واقعی انسان‌ها ناتوان‌اند (Fusch et al., 2017; Salimi & Sharafi, 2015). به‌عبارت دیگر، آنچه افراد واقعاً از امید و خوشبختی تجربه می‌کنند، چگونه آن را در زندگی روزمره معنا می‌بخشند و این مفاهیم در بستر فرهنگی خاص چه ساختاری می‌یابند، کمتر مورد کاوش عمیق قرار گرفته است.

در این نقطه، پدیدارشناسی به‌عنوان رویکردی فلسفی-روش‌شناختی امکان عبور از سطح توصیف‌های کمی به لایه‌های ژرف تجربه انسانی را فراهم می‌کند. پدیدارشناسی بر آن است که پدیده‌ها باید همان‌گونه که در آگاهی انسان پدیدار می‌شوند مورد بررسی قرار گیرند، بدون تحمیل پیش‌فرض‌های نظری و چارچوب‌های مفهومی از پیش ساخته‌شده (Salimi & Sharafi, 2015; Tosouli, 2009). این رویکرد، پژوهشگر را به تعلیق داوری‌ها (اپوخه) و تمرکز بر خود تجربه زیسته دعوت می‌کند تا بتواند به ذات پدیده دست یابد.

در سنت فلسفی، این نگرش ریشه در اندیشه‌های هوسرل و گسترش‌های بعدی آن در پدیدارشناسی وجودی و هرمنوتیکی دارد. هایدگر با عبور از زیبایی‌شناسی کلاسیک و تأکید بر تجربه زیسته، پدیدارشناسی را به ابزاری برای کشف حقیقت هستی بدل کرد (Tooni, 2025). در همین راستا، پدیدارشناسی هرمنوتیکی امکان فهم عمیق معانی نهفته در تجربه‌های انسانی را در بافت تاریخی، اجتماعی و زبانی فراهم می‌سازد (Tooni, 2025; Woo, 2023). و نیز در تحلیل فلسفه عملی کانت نشان می‌دهد که امید چگونه از سطح انتظار فردی به افق تاریخی و اجتماعی گسترش می‌یابد و بدل به نیروی محرک تحول انسانی می‌شود (Woo, 2023).

از منظر روان‌شناسی معاصر نیز، تأکید بر معنا، خودشناسی، همدلی و شفقت‌ورزی در برنامه‌های آموزشی و مداخلات بالینی نشان‌دهنده نقش بنیادی این مؤلفه‌ها در سلامت روان است (Daneshian et al., 2024; Mohammadi et al., 2024; Waters, 2020). یافته‌های دانشیان و همکاران حاکی از آن است که آموزش بهزیستی روان‌شناختی بر اساس مدل PERMA می‌تواند به‌طور معناداری نشانه‌های اضطراب نوجوانان را کاهش دهد و سطح شادی آنان را ارتقا بخشد (Daneshian et al., 2024). این شواهد بار دیگر بر اهمیت پرداختن عمیق به مؤلفه‌های امید و خوشبختی تأکید می‌کنند.

در بستر اقتصادی-اجتماعی نیز، تصمیم‌گیری‌های شغلی، کارآفرینی و انگیزش‌های فردی با تجربه امید و رضایت از زندگی پیوند تنگاتنگ دارند (Hosseini et al., 2023; Vafaei et al., 2023). مطالعات نشان می‌دهد که افرادی که در فرآیندهای تصمیم‌گیری خود ترکیبی متعادل از هیجان، منطق و شهود را به کار می‌گیرند، سطوح بالاتری از رضایت و امید را تجربه می‌کنند (Hosseini et al., 2023). همچنین تمایل به پیگیری ایده‌های کارآفرینانه با مؤلفه‌هایی همچون خودکارآمدی، معناجویی و امید رابطه مستقیم دارد (Hosseini Nia & Bakhtiari, 2023; Vafaei et al., 2023).

در مجموع، مرور ادبیات نشان می‌دهد که علی‌رغم غنای پژوهش‌های نظری و تجربی، شکافی اساسی در فهم پدیدارشناختی تجربه امید و خوشبختی در بافت فرهنگی جامعه ایرانی وجود دارد. بیشتر پژوهش‌ها یا رویکرد کمی داشته‌اند یا به یکی از این سازه‌ها به‌صورت مجزا پرداخته‌اند و کمتر مطالعه‌ای کوشیده است با رویکرد کیفی-پدیدارشناختی، ساختار معنایی این دو مفهوم بنیادین را در تجربه زیسته افراد واکاوی کند (Fusch et al., 2017; Salimi & Sharafi, 2015).

بر این اساس، هدف این پژوهش واکاوی پدیدارشناختی عناصر معنایی تجربه زیسته امید و خوشبختی در میان مشارکت‌کنندگان و تبیین ساختار مفهومی این تجربه‌ها در بافت فرهنگی جامعه مورد مطالعه است.

## روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر رویکرد روش‌شناختی در زمره پژوهش‌های کیفی قرار می‌گیرد که با رویکرد پدیدارشناسی انجام شده است. بنیان فلسفی این مطالعه بر این اصل استوار است که پدیده‌های انسانی واجد معنایی هستند که نه به‌صورت مستقل در جهان بیرونی، بلکه در بستر آگاهی و تجربه زیسته افراد شکل می‌گیرند. از این منظر، فرد همواره جزئی از جهان و در تعامل مستمر با آن است و تجربه انسانی در پیوند با زبان، فرهنگ، تاریخ و موقعیت اجتماعی معنا می‌یابد. در این چارچوب، واقعیت نه امری ثابت و عینی، بلکه تفسیری، پویا و وابسته به نظام معرفت‌شناختی افراد تلقی می‌شود و تجربه هر فرد واجد یگانگی و منحصربه‌فرد بودن است. این رویکرد، پدیدارشناسی را هم به‌عنوان روش گردآوری داده، هم به‌عنوان راهبرد تحلیل و هم به‌عنوان چشم‌انداز نظری در پژوهش حاضر به کار گرفته است. هدف اصلی

این مطالعه، توصیف عمیق تجربه زیسته امید و خوشبختی و دستیابی به ذات و ماهیت این پدیده‌ها در آگاهی مشارکت‌کنندگان بوده است؛ بدین معنا که پژوهشگر کوشیده است بدون تحمیل پیش‌فرض‌های نظری، ساختارهای معنایی نهفته در تجربه‌های واقعی افراد را کشف و توصیف کند.

شرکت‌کنندگان پژوهش از میان افرادی انتخاب شدند که تجربه زیسته مستقیم و معناداری از پدیده امید و خوشبختی در زندگی خود داشتند. روش نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند انجام شد و انتخاب مشارکت‌کنندگان بر اساس معیار «دارا بودن تجربه زیسته مرتبط» صورت گرفت. با توجه به پیشنهاد روش‌شناسان حوزه پدیدارشناسی مبنی بر کفایت نمونه‌ای در بازه ۵ تا ۳۰ نفر برای دستیابی به اشباع نظری، در این پژوهش ۳۳ نفر انتخاب شدند که این تعداد با توجه به تنوع پاسخ‌ها و رسیدن به غنای داده‌ها در دامنه قابل قبول قرار گرفت. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۲۰ تا ۵۰ سال و سطح تحصیلات آنان از کارشناسی تا دکتری بود که توزیع متوازن و نرمالی از نظر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی ایجاد کرد و امکان بازنمایی گسترده‌تری از تجربه‌های زیسته را فراهم نمود.

گردآوری داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته انجام شد. انتخاب این ابزار به این دلیل صورت گرفت که مصاحبه نیمه‌ساختاریافته ضمن حفظ چارچوب موضوعی پژوهش، امکان بسط آزادانه تجربه‌ها و روایت‌های شخصی مشارکت‌کنندگان را فراهم می‌کند. پرسش‌های مصاحبه به‌گونه‌ای طراحی شدند که مشارکت‌کنندگان بتوانند تجربه‌های خود از امید، خوشبختی، آرامش، حال خوب، منابع انگیزه، موانع شادی و معانی زندگی را به زبان خود توصیف کنند. نمونه‌ای از محورهای پرسش شامل این موارد بود: اصلی‌ترین منبع الهام‌بخش در زندگی شما چیست؟ امید و آرامش را چگونه و در چه موقعیت‌هایی تجربه می‌کنید؟ لحظات حال خوب شما چگونه شکل گرفته‌اند؟ چه عواملی خوشبختی یا ناخشنودی شما را تقویت یا تضعیف می‌کنند؟

مصاحبه‌ها به‌صورت حضوری و در محیطی آرام و ایمن برای مشارکت‌کنندگان انجام شد تا شرایط مناسبی برای بیان آزادانه تجربه‌ها فراهم شود. هر مصاحبه به‌طور میانگین بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه به طول انجامید و پس از اخذ رضایت آگاهانه، ضبط و به‌صورت کامل پیاده‌سازی شد. پژوهشگر در طول مصاحبه‌ها تلاش کرد با حفظ فاصله مناسب حرفه‌ای، فضای گفت‌وگویی امن و اعتمادآمیز ایجاد کند و از جهت‌دهی به پاسخ‌ها یا تحمیل چارچوب‌های تفسیری خودداری نماید.

فرآیند تحلیل داده‌ها بر اساس اصول پدیدارشناسی و با هدف کشف ساختارهای معنایی تجربه زیسته انجام شد. ابتدا تمامی مصاحبه‌ها چندین بار با دقت خوانده شد تا پژوهشگر با کلیت داده‌ها و فضای معنایی آن‌ها آشنا شود. سپس واحدهای معنایی اولیه استخراج گردید و در مرحله کدگذاری باز، مفاهیم کلیدی از دل روایت‌های مشارکت‌کنندگان شناسایی شد. در ادامه، این مفاهیم در قالب کدگذاری محوری به یکدیگر مرتبط شدند و خوشه‌های مفهومی شکل گرفتند. در مرحله کدگذاری انتخابی، مقوله‌های اصلی استخراج و شبکه مفهومی نهایی پژوهش تدوین شد که شامل مؤلفه‌های محوری تجربه امید و خوشبختی بود.

برای تضمین روایی و پایایی پژوهش، مجموعه‌ای از راهبردهای اعتباربخشی به کار گرفته شد. نخست، پژوهشگر در سراسر فرآیند تحلیل، رویکرد بازتابنده داشت و تلاش کرد تأثیر پیش‌فرض‌های شخصی خود را از طریق تعلیق داوری‌ها به حداقل برساند. دوم، دقت در پیاده‌سازی کامل مصاحبه‌ها و تطبیق مستمر تحلیل‌ها با متن خام داده‌ها رعایت شد. سوم، امکان استخراج تفاسیر جایگزین از داده‌ها بررسی شد تا از انسجام درونی تحلیل اطمینان حاصل گردد. همچنین همه‌جانبه‌نگری به‌عنوان یکی از معیارهای اصلی اعتبار پژوهش کیفی رعایت شد و تحلیل داده‌ها از منظرهای مختلف مورد بازبینی قرار گرفت.

در بخش پایایی، کدگذاری داده‌ها به‌صورت مستقل توسط دو کدگذار انجام شد و میزان توافق بین کدگذاران با استفاده از ضریب کاپای کوهن محاسبه گردید. نتایج حاصل از تحلیل آماری در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ نشان داد که میزان توافق در سطح معناداری قرار دارد و از پایایی قابل قبول بین کدگذاران حکایت می‌کند. این مجموعه اقدامات موجب شد که یافته‌های پژوهش از انسجام روش‌شناختی، اعتبار علمی و قابلیت اعتماد برخوردار باشند.

تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش با خواندن متن‌ها و پیاده‌سازی مصاحبه‌ها شروع شد. گام بعدی ارائه یک توصیف زمینه‌ای با مضامین مشترک تجربه شده از منظر کد گذاری انتخابی و یا گزینشی بود که نمونه پیاده‌سازی شده از گروه دوم در جدول شماره ۱ به نمایش گذاشته می‌شود.

جدول ۱. کدگذاری اولیه

افراد	q۱	q۲	q۳	q۴	q۵	q۶	q۷	q۸	برچسب
B	منبع امید	منبع قدرت	منبع آسایش	منبع آرامش	منبع دوستی	منبع محبت	اولین پناه	مهمترین فرد	مضمون
	D	نشاط و امید	مقام و موقعیت اجتماعی	ارامش و تامین زندگی	و شادی و صداقت	همفکر بودن	صمیمیت	برادر	پدر
	E	شغل	انگیزه	تلاش	همسر	کار	خانواده		خودم
	F	شرایط جامعه		محیط امن کار و خانواده	احساس درونی خود	تعهد	تعهد	خواهر بزرگتر	
	G	محیط امن	عزت نفس	مهارت زندگی	عدم توقع از دیگران	پذیرش	سپاس‌گزاری	پسر	فرزندان
	H	پول	پول	خانواده	رفاه	رابطه	خانواده	همکار	پدر
	I	خودم	خانواده	رضایتمندی	رضایتمندی	خانواده	مادر	همسر	همسر
	J	آرامش در کنار خانواده	پول	پول	ذهن آرام	اخلاق خوب	اخلاق خوب	همسر	فرزندان
	K	خانواده	موقعیت و مقام	ثروت	سلامتی	ورزش	خانواده	برادر	پدر
	L	موفقیت	مقبولیت از نگاه دیگران	ذهن آزاد	خانواده	اعتماد	حس خوب	دوست	والدین
B	وسيله آرامش	مهمترین اتفاق	ماندگارترین تصویر	دلگیرترین قاب	مهمترین وحشت	نیایش	حال خوب	همدم	مضمون
	D	رضایت اکثریت	ازدواج	تولد فرزند	فوت همسر	مرگ عزیزان	برای زلزله	ورزش	فرزندان
	E	رضایت اکثریت	ازدواج و فوت پدر	خدمت سربازی	فوت خواهرزاده	شرمندگی	عاقبت بخیری	کار دیگران	مادر
	F	رضایت اکثریت	قهرمانی	فوت پدر	مرگ عزیزان	هر روز	موسیقی	خانواده	
	G	مسافرت با فرزند	خرید خانه	طبیعت	فوت همسر	مرگ فرزند	عشق و محبت	موسیقی	دوستان
	H	رضایت اکثریت	شاغل شدن	خوشبختی مردم	فوت مادر بزرگ	مرگ والدین	مردم	دوستان	دوستان
	I	دوره‌می	ازدواج و فرزند	خانواده	مرگ پدر	بیماری	سلامتی	رضایتمندی	خانواده
	J	دوره‌می	سلامتی فرزند	سفر خانوادگی	فوت پدر بزرگ	بیماری	حفظ آرامش و	سفر خانوادگی	دوستان
	K	رضایت اکثریت	ازدواج	تولد فرزند	فوت مادر	مرگ نزدیکان	حفظ آرامش	موفقیت خودم	دوستان
	L	در کنار خانواده	سکونت در پایتخت	خدمت سربازی	فوت نزدیکان	مرگ والدین	حفظ آرامش	عدالت	خانواده

از بابت توصیف ساختاری نیازمند تعریف محورهای مورد نظر هستیم که در این مرحله شروع به محور بندی برچسبها می کنیم که کد گذاری محوری گروه های دوم و سوم در جدول ارائه شده است. بر اساس روش شناسی محورها بهتر است بیش از ۵ تا نباشد، هر کدام از این محورها را تیتیر می کنیم و بعد وارد مرحله توانش زبانی می شویم.

جدول ۲. کدگذاری محوری

		خوشبختی			انگیزه مندی	
		منبع آسایش	منبع آرامش	وسيله آرامش	منبع قدرت	منبع امید
G	C	q۳	q۴	q۹	q۲	q۱
B	D	ارامش درونی+ تامین زندگی	شادی و صداقت	رضایت نسبی	مقام و موقعیت اجتماعی	نشاط اجتماعی و امید به آینده
E		تلاش	همسر	رضایت نسبی	انگیزه	شغل
F		محیط امن کار و خانواده	احساس درونی خود	رضایت نسبی		شرایط جامعه
G		مهارت زندگی	عدم توقع از دیگران	مسافرت با فرزندان	عزت نفس	محیط امن
H		خانواده	رفاه	رضایت نسبی	پول	پول
I		رضایتمندی	رضایتمندی	دوره می	خانواده	خودم
J		پول	ذهن آرام	دوره می	پول	آرامش در کنار خانواده
K		ثروت	سلامتی	رضایت نسبی	موقعیت و مقام	خانواده
L		ذهن آزاد	خانواده	در کنار خانواده عدالت بودن	مقبولیت از نگاه دیگران	موفقیت
C	A	خانواده	همسر	مهمانی	اعتبار	خانواده
B		رفاه	خانواده	جشن و شادی	پول	خوشبختی مردم
C		خانواده	خانواده	سفر	خودم	خودم
D		سلامتی	امنیت	سفر	سلامتی	فرزند
E		وجود پدر و مادر	سفر کردن	عروسی	مالی	شغل مناسب
F		همسر	همسر	دوره می	همسر	موفقیت فرزند
G		خانواده	خانواده	مسافرت	خدا	خانواده
H		کار خوب	خانواده	جشن و مهمانی	پول	فرزندان
I		.	.	دوره می خانواده	.	هدف

جدول ۳. ادامه کدگذاری محوری

		شادکامی			رضایت از زندگی	
		مهمترین فرد	مهمترین اتفاق	مهمترین اتفاق	منبع دوستی	منبع محبت
G		q۸	q۱۶	q۱۱	q۵	q۶
B		پدر	فرزندان	تولد فرزندان	همفکر بودن	صمیمیت
		خودم	مادر	خدمت سربازی	کار	خانواده
		خانواده	خانواده	قهرومانی	تعهد	خواهر بزرگتر

پذیرش	سپاس‌گزاری	پسر	فرزندان	دوستان	خرید خانه	طبیعت
رابطه	خانواده	همکار	پدر	دوستان	شاغل شدن	خوشبختی مردم
خانواده	مادر	همسر	همسر	خانواده	ازدواج و فرزندان	خانواده
اخلاق خوب	اخلاق خوب	همسر	فرزندان	دوستان	سلامتی فرزند	سفر خانوادگی
ورزش	خانواده	برادر	پدر	دوستان	ازدواج	تولد فرزند
اعتماد	حس خوب	دوست	والدین	خانواده	سکونت در پایتخت	خدمت سربازی
C	روابط اجتماعی	اطرافیان	همسر	خانواده	ازدواج	تولد فرزند
صداقت	دوست	دوست	پدر	دوستان	قبولی دانشگاه	.
دوست	مادر	خواهر	مادر	خانواده	باخت در مسابقه	عروسی خواهر
آرامش	والدین	دوست صمیمی	فرزند	تنهائی	تولد فرزند	تولد فرزند
سرگرمی	همسر	دوستم	پدرم	همسر	ازدواج	.
اخلاق	خانواده	همسر	همسر	خانواده	ازدواج	ازدواج
.	خانواده	همسر	همسر	خانواده	تولد فرزند	تولد فرزند
شادی	همسر	خدا	همسر	خانواده	.	.
.	.	خانواده	خانواده	خانواده	موفقیت‌ها	دیدن خانواده

محورها بر اساس انگیزه مندی (امید و قدرت)، خوشبختی (آسایش، آرامش و حال خوب)، (جدول شماره ۲) و رضایت از زندگی (دوستی، محبت، پناه و همدم)، شادکامی (مهمترین اتفاق و ماندگارترین تصویر) (جدول شماره ۳) و ناخشنودی (دلگیرترین قاب، مهمترین وحشت و نیایش) شکل گرفت و در مرحله توانش زبانی به این موضوع می‌پردازیم که: چه چیزی برجسته شده است، چه چیزی کاربر زبان هویت ساخته است (هویت‌سازی) و چه روابطی بین انسان‌ها و یا بین انسان‌ها و اشیاء و حالت‌ها رابطه برقرار کرده است.

در انتها بر اساس مراحل توانش زبانی قطعات مربوط به هر محور برجسته و هویت‌سازی گردید سپس با لحاظ روابط انسانی و بین اشیاء میزان کنش مندی بررسی و بر اساس شیوه شناخت از عناصر معنایی امید و خوشبختی (نظام معرفت‌شناسی شناختی) به عوامل موثر در امید و خوشبختی در این بازه تحقیق و تجربه زیسته افراد مورد تحقیق نائل آمدیم (جدول شماره ۴).

#### جدول ۴. کدهای باز نهایی عوامل موثر در امید و خوشبختی

روابط فردی	خانواده	عشق و دوستی	همسر	والدین	فرزند	خود
لذت	مسافرت	ورزش و سرگرمی	شادی	سلامتی		
شایستگی	رضایت و آرامش	موقعیت و مقبولیت	فکر و هدفمندی			
قدرت	موفقیت، رفاه و آینده	شغل و درآمد	پول و سرمایه			
آرمان	کشور، جامعه، مردم و امنیت	اخلاق و تعهد				
باور	هنر	خدا				
ناکامی	سوگ و شکست					

بر اساس تحلیل گفتمان و پیاده‌سازی مصاحبه‌ها به کدهای محوری: انگیزه، خوشبختی، رضایت، شادی، ناخشنودی نائل آمدیم و پس از آن بر اساس توانش زبانی کدهای باز در قالب عوامل موثر در امید و خوشبختی مشخص گردید. بر اساس فراوانی‌های احصاء شده از کدهای باز به جدول شماره ۵ می‌رسیم.

جدول ۵. فراوانی کدهای احصاء شده

عناصر معنایی امید و خوشبختی						
رضایت	خوشبختی	ناخشنودی	انگیزه	شادکامی		
۱۲۷	۴۹	۳۶	۲۲	۴۱	۲۷۵	عوامل موثر در امید و روابط فردی
۱۱	۲۰	۱۰	۱۲	۶	۱۰۸	خوشبختی شایستگی
۱	۱۶	۱	۲۰	۶	۸۷	قدرت
۳	۲۴	۹	۳	۵	۷۹	لذت
۹	۷	۴	۵	۲	۵۰	آرمان
۰	۰	۲۳	۰	۲	۲۷	ناکامی
۱	۶	۱	۱	۰	۱۷	باور
۱۵۲	۱۲۲	۸۴	۶۳	۶۲		

بر اساس جدول فوق:

۱. رضایتمندی مهمترین عنصر معنایی امید و خوشبختی قلمداد گشته است و روابط فردی بیشترین میزان تاثیر در امید و خوشبختی را داراوند بوده است.
۲. ناکامی‌ها مهمترین عامل ناخشنودی می‌باشند.
۳. آرمان و وجدان عمومی کمترین تاثیر در شادکامی را دارد.
۴. برای اکثر افراد خوشبختی مترادف لذت بردن از زندگی است.
۵. برای داشتن قدرت و احساس آن، انگیزه مندی نقش اساسی دارد.
۶. شایستگی و منزلت اجتماعی یکی از مفهومی‌های درک خوشبختی است.
۷. شادکامی را در روابط فردی و خانوادگی می‌توان جستجو کرد.
۸. تاثیر روابط نامناسب خانوادگی بر ناخشنودی به اندازه ناکامی و گاه بیشتر از آن است.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش واکاوی پدیدارشناختی تجربه زیسته امید و خوشبختی و استخراج ساختارهای معنایی بنیادین این دو سازه در بافت فرهنگی جامعه مورد مطالعه بود. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که تجربه امید و خوشبختی مشارکت‌کنندگان در قالب پنج مقوله محوری شامل انگیزه‌مندی، خوشبختی، رضایت از زندگی، شادکامی و ناخشنودی سازمان می‌یابد و این مقولات از طریق شبکه‌ای از عوامل فردی، بین‌فردی، اجتماعی، ارزشی و وجودی معنا می‌گیرند. این یافته‌ها مؤید نگاه چندبعدی به خوشبختی است که در ادبیات نظری نیز مورد تأکید قرار گرفته است (Sheldon, 2013; Singh et al., 2023).

در سطح نخست، مقوله «انگیزه‌مندی» به‌عنوان بنیان تجربه امید ظهور یافت. مشارکت‌کنندگان امید را نه صرفاً یک انتظار ذهنی، بلکه نیرویی محرک برای حرکت، هدف‌گذاری و تداوم تلاش در زندگی توصیف کردند. این برداشت با دیدگاه شناختی-انگیزشی امید همسو است که امید را متشکل از اهداف، مسیرهای دستیابی و انگیزش برای پیگیری اهداف می‌داند (Berkman & Lieberman, 2009; Jafari & Elyasi, 2021). همچنین همسویی روشنی میان یافته‌های حاضر و نتایج پژوهش یعقوبی و خلیل‌پور مشاهده می‌شود که نشان دادند القای خلق مثبت به‌طور معناداری موجب افزایش سطح امید می‌شود (Yaqoubi & Khalilpour, 2022). یافته‌های ما نشان می‌دهد که امید در تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان، پیوندی عمیق با احساس کارآمدی شخصی، آینده‌نگری مثبت و معناجویی دارد؛ مؤلفه‌هایی که در مطالعات مداخلاتی نیز به‌عنوان پیش‌بین‌های بهزیستی روان‌شناختی شناخته شده‌اند (Daneshian et al., 2024; Retnowati et al., 2015).

در سطح دوم، مقوله «خوشبختی» عمدتاً از طریق مؤلفه‌هایی چون آسایش، آرامش، حال خوب، امنیت روانی و احساس تعادل در زندگی تعریف شد. مشارکت‌کنندگان خوشبختی را حالتی پایدار و درونی توصیف کردند که صرفاً وابسته به شرایط بیرونی نیست، بلکه حاصل توازن میان نیازهای روان‌شناختی، روابط اجتماعی و معنا در زندگی است. این توصیف با مدل‌های نظری شادی همخوان است که خوشبختی را پیامد برآورده‌شدن نیازهای بنیادین انسان و زیست معنادار می‌دانند (Sheldon, 2013; Waters, 2020). همچنین یافته‌های این پژوهش با مدل بومی شادی ارائه‌شده توسط حاجی‌حسینی همسو است که در آن باورهای شناختی، سبک زندگی و حمایت اجتماعی به‌عنوان عوامل کلیدی شادی معرفی شده‌اند (Hajihosseini & Hajihosseini, 2021).

مقوله «رضایت از زندگی» در تجربه مشارکت‌کنندگان با روابط خانوادگی، عشق، دوستی، اعتماد و احساس تعلق اجتماعی گره خورده بود. این یافته به‌روشنی تأییدکننده نتایج پژوهش‌های کمی پیشین است که رضایت از زندگی را به‌عنوان شاخص مرکزی بهزیستی روان‌شناختی و پیامد کیفیت روابط اجتماعی معرفی کرده‌اند (Gourand et al., 2022; Niazi et al., 2015). از منظر روان‌شناسی مثبت، روابط بین‌فردی معنادار یکی از قوی‌ترین پیش‌بین‌های خوشبختی پایدار محسوب می‌شود (Sheldon, 2013; Waters, 2020)، و یافته‌های کیفی این پژوهش عمق و ظرافت این پیوند را در زیست‌جهان مشارکت‌کنندگان به‌خوبی آشکار ساخت.

در بعد «شادکامی»، مشارکت‌کنندگان بیشترین تأکید را بر تجربه‌های زیسته خاص نظیر ازدواج، تولد فرزند، سفر، رویدادهای جمعی و لحظات مشترک با عزیزان داشتند. این یافته با ادبیات روان‌شناسی مصرف همخوانی قابل‌توجهی دارد که نشان می‌دهد سرمایه‌گذاری بر تجربه‌ها نسبت به تملک مادی، شادی پایدارتر و عمیق‌تری ایجاد می‌کند (Carter & Gilovich, 2012; Gilovich & Kumar, 2014; Gilovich et al., 2015). حتی پژوهش‌آکنین و همکاران نیز نشان می‌دهد که هزینه‌کرد برای دیگران بیش از هزینه‌کرد شخصی به افزایش خوشبختی می‌انجامد (Aknin et al., 2020). این همگرایی نشان می‌دهد که شادکامی در تجربه زیسته افراد بیش از آنکه به داشته‌های مادی وابسته باشد، ریشه در پیوندهای انسانی و تجربه‌های معنادار دارد.

مقوله «ناخشنودی» نیز بُعد مکمل ساختار تجربه امید و خوشبختی را شکل می‌دهد. مشارکت‌کنندگان ناخشنودی را در قالب سوگ، فقدان، شکست، ناامنی و اضطراب تجربه کرده بودند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تجربه امید و خوشبختی همواره در دیالکتیکی پویا با تجربه رنج و ناکامی معنا می‌یابد؛ امری که با دیدگاه‌های وجودی در روان‌شناسی و فلسفه همخوان است (Tooni, 2025; Woo, 2023). وو نشان می‌دهد که امید در اندیشه کانت نیز نه انکار رنج، بلکه پاسخ اخلاقی-وجودی به آن است (Woo, 2023)، و نتایج این پژوهش این فهم را در سطح تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان تأیید می‌کند.

از منظر روش‌شناختی، رویکرد پدیدارشناختی این پژوهش امکان دسترسی به لایه‌های عمیق‌تر معنایی را فراهم ساخت؛ لایه‌هایی که در مطالعات کمی به‌ندرت آشکار می‌شوند (Fusch et al., 2017; Salimi & Sharafi, 2015). شرکت‌کنندگان نه‌تنها درباره «سطح» امید و خوشبختی سخن گفتند، بلکه شیوه زیستن، معنا بخشیدن و تفسیر این مفاهیم را در بستر زندگی روزمره خود بازنمایی کردند. این یافته اهمیت استفاده از روش‌های کیفی در پژوهش‌های بهزیستی را برجسته می‌سازد و خلأ موجود در ادبیات پژوهشی را تا حدی جبران می‌کند. به‌طور کلی، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که امید و خوشبختی پدیده‌هایی ایستا و تک‌بعدی نیستند، بلکه ساختارهایی پویا، چندسطحی و زمینه‌مند هستند که از تعامل پیوسته فرد، روابط انسانی، ارزش‌ها، تجربه‌های زیسته و شرایط اجتماعی شکل می‌گیرند. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های حوزه سلامت روان، آموزش مثبت‌گرا و کارآفرینی همسو است که نقش امید، معنا، خودکارآمدی و روابط انسانی را در شکوفایی فردی و اجتماعی برجسته کرده‌اند (Daneshian et al., 2024; Hosseini Nia & Bakhtiari, 2023; Hosseini et al., 2023; Mohammadi et al., 2024; Vafaei et al., 2023).

یکی از محدودیت‌های این پژوهش، تمرکز آن بر یک بافت فرهنگی خاص است که امکان تعمیم نتایج به سایر فرهنگ‌ها و گروه‌های اجتماعی را محدود می‌کند. همچنین ماهیت کیفی مطالعه اگرچه امکان درک عمیق تجربه زیسته را فراهم ساخته است، اما امکان مقایسه کمی و تعمیم

آماري را کاهش داده است. محدودیت دیگر، وابستگی داده‌ها به خودگزارش‌دهی مشارکت‌کنندگان است که ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های شناختی و هیجانی قرار گرفته باشد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با ترکیب روش‌های کیفی و کمی، مدل‌های استخراج‌شده از این مطالعه را به‌صورت تجربی آزمون کنند. همچنین بررسی تجربه امید و خوشبختی در گروه‌های سنی، شغلی و فرهنگی متفاوت می‌تواند به غنای نظری این حوزه بیفزاید. انجام مطالعات طولی نیز می‌تواند تحول تجربه امید و خوشبختی را در گذر زمان آشکار سازد.

یافته‌های این پژوهش می‌تواند مبنای طراحی برنامه‌های آموزشی، مشاوره‌ای و مداخلات روان‌شناختی با تمرکز بر تقویت امید، معناجویی، روابط انسانی و تجربه‌های زیسته مثبت قرار گیرد. در سطح سازمانی و اجتماعی نیز سیاست‌گذاری‌ها می‌توانند با توجه به نقش بنیادین روابط، امنیت روانی و فرصت‌های تجربه‌محور در ارتقای خوشبختی، محیط‌هایی فراهم آورند که بهزیستی پایدار را تقویت نمایند.

### مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

### تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

### موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

### شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

### حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

## Extended Abstract

### Introduction

Understanding the nature of human flourishing has become one of the central concerns of contemporary psychology, social sciences, and philosophy. Over the past two decades, research attention has increasingly shifted from an exclusive focus on pathology toward the systematic exploration of positive human experiences such as hope, happiness, life satisfaction, and meaning. This transformation has been strongly influenced by the rise of positive psychology, which conceptualizes happiness not merely as the absence of distress but as a multidimensional construct rooted in psychological, social, emotional, and existential processes (Sheldon, 2013; Waters, 2020).

Hope occupies a particularly crucial position within this framework. Theoretical models conceptualize hope as a cognitive–motivational system involving goal-directed thinking, perceived pathways to goals, and the

agency to pursue them (Berkman & Lieberman, 2009; Jafari & Elyasi, 2021). Empirical evidence demonstrates that hope functions as a protective psychological resource, buffering individuals against depression and facilitating resilience under adversity (Retnowati et al., 2015; Yaqoubi & Khalilpour, 2022). At the same time, happiness is increasingly understood as a culturally embedded, context-sensitive phenomenon shaped by values, relationships, and lived experience rather than material circumstances alone (Hajihosseini & Hajihosseini, 2021; Singh et al., 2023).

Research on life satisfaction and happiness consistently indicates that interpersonal relationships, perceived meaning in life, psychological security, and social belonging exert a far stronger influence on well-being than economic indicators or material possessions (Gourand et al., 2022; Niazi et al., 2015). Complementing this perspective, studies in consumer psychology reveal that experiential consumption—such as shared activities, travel, and meaningful life events—produces more enduring happiness than material acquisition (Carter & Gilovich, 2012; Gilovich & Kumar, 2014; Gilovich et al., 2015). Even financial behaviors influence happiness in nuanced ways, as spending money on others enhances well-being more reliably than spending on oneself (Aknin et al., 2020).

Despite the growing volume of quantitative research on happiness and hope, a critical gap remains in understanding how individuals actually experience and interpret these constructs in everyday life. Standardized scales provide valuable measurement but often fail to capture the richness, complexity, and cultural embeddedness of lived experience (Fusch et al., 2017; Salimi & Sharafi, 2015). This limitation is particularly salient in non-Western contexts, where cultural values, social structures, and existential meanings shape psychological constructs in distinct ways (Hajihosseini & Hajihosseini, 2021; Singh et al., 2023).

Phenomenology offers a powerful methodological alternative by prioritizing individuals' lived experiences and the meanings they ascribe to them. Rather than imposing predefined theoretical categories, phenomenological inquiry seeks to uncover the essential structures of experience as they appear in consciousness (Salimi & Sharafi, 2015; Tosouli, 2009). From a philosophical standpoint, hermeneutic phenomenology emphasizes that human experience is always interpreted within historical, cultural, and linguistic contexts, making meaning itself a dynamic and evolving process (Tooni, 2025; Woo, 2023).

Within this conceptual landscape, the present study addresses a significant gap in the literature by conducting a phenomenological exploration of hope and happiness in a culturally grounded context. By examining how individuals experience, interpret, and integrate hope and happiness into their daily lives, the study seeks to illuminate the deep psychological structures underlying these central dimensions of human well-being.

### Methods and Materials

This research employed a qualitative phenomenological design with the primary aim of exploring the lived experience of hope and happiness. Thirty-three participants were selected using purposive sampling to ensure that all participants possessed direct experiential knowledge relevant to the phenomenon under investigation. Participants represented a broad range of ages, educational backgrounds, and occupational roles.

Data were collected through in-depth semi-structured interviews. Interview questions were designed to elicit rich descriptions of participants' experiences related to hope, happiness, life satisfaction, joy, and dissatisfaction. Interviews were audio-recorded, transcribed verbatim, and analyzed following a systematic phenomenological procedure.

The analytic process involved multiple stages: initial familiarization with the data, open coding to identify meaning units, axial coding to establish relationships among categories, and selective coding to integrate findings into core themes. Epoché and phenomenological reduction were applied throughout the analytic process to minimize researcher bias and preserve the authenticity of participants' accounts. Reliability of coding was verified through independent coding and inter-coder agreement using Cohen's Kappa.

### Findings

The analysis yielded five interrelated core themes: motivation (hope), happiness, life satisfaction, joy, and dissatisfaction.

Motivation (Hope) emerged as a dynamic force driving personal growth, goal pursuit, and resilience. Participants described hope as an internal engine that sustained effort during adversity and shaped future-oriented thinking. Hope was closely associated with self-efficacy, perceived control, and personal meaning.

Happiness was experienced as an inner equilibrium characterized by peace, emotional stability, and a sense of coherence in life. Participants consistently emphasized that happiness was not dependent on material wealth but rather on psychological security, meaningful engagement, and balance among life domains.

Life Satisfaction was deeply rooted in interpersonal relationships. Family bonds, emotional intimacy, trust, and social belonging were described as the strongest foundations of enduring satisfaction. Participants viewed relational stability as central to their sense of fulfillment.

Joy was associated with specific lived moments such as marriage, childbirth, shared travel, collective celebrations, and meaningful life milestones. These experiential events were described as emotionally vivid and enduring sources of happiness.

Dissatisfaction represented the darker counterpart of flourishing and was expressed through experiences of loss, grief, failure, insecurity, and existential anxiety. Participants perceived dissatisfaction not as the absence of happiness but as an integral part of the human condition that shaped the depth of hope and appreciation for positive experiences.

The integrated conceptual model revealed that hope and happiness are co-constructed through continuous interaction among personal agency, social relationships, cultural values, existential meaning, and lived experience.

### **Discussion and Conclusion**

The findings demonstrate that hope and happiness constitute dynamic, multidimensional processes embedded within the fabric of lived experience. Rather than functioning as isolated psychological states, these constructs emerge from the interplay of personal motivation, relational connection, existential meaning, and socio-cultural context.

Hope operates as a central organizing force that enables individuals to navigate adversity, sustain purpose, and envision desirable futures. Happiness, in turn, reflects the experiential outcome of this ongoing negotiation between self, others, and life circumstances. Life satisfaction and joy appear as stable and episodic expressions of this broader system, while dissatisfaction provides the necessary contrast that deepens awareness and emotional maturity.

The phenomenological approach allowed the study to capture nuances that remain largely inaccessible to quantitative methods. Participants' narratives revealed that flourishing is not defined by the absence of suffering but by the capacity to integrate adversity into a meaningful life story. Hope does not eliminate hardship; rather, it transforms the individual's relationship with hardship.

These insights carry important implications for psychological practice, education, organizational development, and social policy. Interventions that cultivate hope, strengthen relational bonds, promote experiential engagement, and support meaning-making may yield sustainable improvements in well-being.

In conclusion, the study affirms that hope and happiness are not merely psychological outcomes but fundamental organizing principles of human existence. Understanding their lived structure offers a powerful framework for advancing both scientific knowledge and practical efforts to enhance human flourishing.

## References

- Aknin, L. B., Dunn, E. W., Proulx, J., Lok, I., & Norton, M. (2020). Does spending money on others promote happiness? *Journal of Personality and Social Psychology* VL - 119(2), 15-26. <https://doi.org/10.1037/pspa0000191>
- Attari, B., Monirpour, N., & Zargam Hajibi, M. (2020). The role of gratitude on happiness with the mediation of self-acceptance and forgiveness among the elderly. *Positive Psychology* VL - 6(1), 67-82. [https://ppls.ui.ac.ir/article\\_24965.html](https://ppls.ui.ac.ir/article_24965.html)
- Berkman, E. T., & Lieberman, M. D. (2009). Using neuroscience to broaden emotion regulation: theoretical and methodological considerations. *Social and Personality Psychology Compass* VL - 3(4), 475-493. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00186.x>
- Carter, T. J., & Gilovich, T. (2012). I Am What I Do, Not What I Have: The Differential Centrality of Experiential and Material Purchases to the Self. *Journal of Personality and Social Psychology* VL - 102(6), 1304-1317. <https://doi.org/10.1037/a0027407>
- Ciarrochi, L., Fisher, D., & Lane, L. (2010). The link between value motives, value success, and well-being among people diagnosed with cancer. *Journal of Psychological, Social and Behavioral Dimensions Center SP - 1*, 9. <https://doi.org/10.1002/pon.1832>
- Daneshian, Z., Shahidi, S., & Ghanbari, S. (2024). The effectiveness of psychological well-being training based on the PERMA model for girls aged 14 to 16 with anxiety symptoms. *Positive Psychology* VL - 10(2), 1-22. <https://doi.org/10.22108/ppls.2025.139715.2476>
- Fusch, P., Fusch, G., & Ness, L. (2017). How to conduct a mini-ethnographic case study: A guide for novice researchers. *The Qualitative Report* VL - 22(3), 923-941. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2017.2580>
- Gilovich, T., & Kumar, A. (2014). We'll Always Have Paris: The Hedonic Payoff from Experiential and Material Investments. *Advances in experimental social psychology*. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2014.10.002>
- Gilovich, T., Kumar, A., & Jampol, L. (2015). A wonderful life: experiential consumption and the pursuit of happiness. *Journal of Consumer Psychology* VL - 25(1), 152-165. <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2014.08.004>
- Gourand, B. A., Azmodeh, M., Ismailpour, K., & Hosseini Nasab, D. (2022). The relationship between the dark and bright dimensions of personality and life satisfaction with the mediation of value orientations. *Positive Psychology* VL - 8(4), 95-112. <https://doi.org/10.22108/ppls.2022.131546.2227>
- Hajihosseini, M., & Hajihosseini, F. (2021). The model of happiness: A grounded theory study. *Positive Psychology* VL - 7(2), 1-16. <https://doi.org/10.22108/ppls.2021.125719.2012>
- Hosseini Nia, G., & Bakhtiari, M. (2023). Designing a model for the self-efficacy of business coaches in the future labor market. *Entrepreneurship and Innovation Research* VL - 2(3), 1-16. [https://ppls.ui.ac.ir/article\\_27120.html](https://ppls.ui.ac.ir/article_27120.html)
- Hosseini, Y., Nematollahi, Z., & Fallahzadeh, M. (2023). Entrepreneurs' decision-making in industry selection: The role of intuition, emotion, and logic. *Entrepreneurship Development* VL - 16(2), 21-33. <https://doi.org/10.22059/jed.2023.356467.654157>
- Jafari, A., & Elyasi, E. (2021). The Prediction of Honesty in Marital relationships based on Social Competence and Spiritual Health with mediating role of Hope in Married Students. *Positive Psychology Research* VL - 7(4), 55-70. [https://ppls.ui.ac.ir/article\\_26535.html?lang=en](https://ppls.ui.ac.ir/article_26535.html?lang=en)
- Mohammadi, S., Shakerinia, A., Khosro Javid, M., Abolghasemi, A., & Khanzadeh, A. H. (2024). Identifying the components of compassion-focused education program for Iranian adolescents. *Positive Psychology* VL - 10(1), 83-144. <https://doi.org/10.22108/nea.2024.142142.2053>
- Niazi, M., Ganjisani, M., & Namour Moghadam, F. (2015). Social factors affecting life satisfaction: A study of the citizens of Kashan in 2015. *Welfare Planning and Social Development* VL - 31(9), 203-229. [https://qjds.atu.ac.ir/article\\_8253.html](https://qjds.atu.ac.ir/article_8253.html)
- Retnowati, S., Ramadiyanti, D. W., Suciati, A. A., Sokang, A. Y., & Viola, H. (2015). Hope intervention against depression in the survivors of cold lava flood from Merapi mount. *Procedia Social and Behavioral Sciences* VL - 165(1), 170-178. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.619>
- Salimi, M., & Sharafi, R. (2015). An investigation of the structure and dimensions of qualitative research methods in phenomenology. International Conference of Human Sciences, <https://sid.ir/paper/836061/fa>
- Sheldon, K. M. (2013). Individual daemon, universal needs, and subjective well-being: Happiness as the natural consequence of a life well lived In - Waterman, A. S. (Ed.), American Psychological Association. In (pp. 119-137). <https://psycnet.apa.org/record/2012-24003-007>
- Singh, S., Kshtriya, S., & Valk, R. (2023). Health, Hope, and Harmony: A Systematic Review of the Determinants of Happiness across Cultures and Countries. *International journal of environmental research and public health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043306>
- Tooni, H. (2025). Hermeneutic phenomenology of great art: Heidegger's efforts to transcend aesthetics. *Philosophical Research* VL - 19(50), 225-244. <https://doi.org/10.22034/jpiut.2025.63494.3865>
- Tosouli, G. A. (2009). *Theories of sociology*. Tehran: Samt. <https://fa.wikipedia.org/wiki/>

- Vafaei, V., Eliasi, Q. M., Daryani, M. A., & Sajadi, M. (2023). Identifying factors that influence an individual's tendency to pursue entrepreneurial ideas. *Entrepreneurship Development VL - 16(2)*, 79-96. <https://doi.org/10.22059/jed.2023.356467.654157>
- Waters, L. (2020). Using positive psychology interventions to strengthen family happiness: a family systems approach. *The Journal of Positive Psychology VL - 15(5)*, 645-652. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789704>
- Woo, J. (2023). Why Kant's Hope Took a Historical Turn in Practical Philosophy. *Con-Textos Kantianos VL - 17*, 43-55. <https://doi.org/10.5209/kant.88695>
- Yaqubi, E., & Khalilpour, S. (2022). The effect of inducing positive mood on increasing hope among students. *Positive Psychology*. [https://ppls.ui.ac.ir/article\\_26779.html?lang=en](https://ppls.ui.ac.ir/article_26779.html?lang=en)