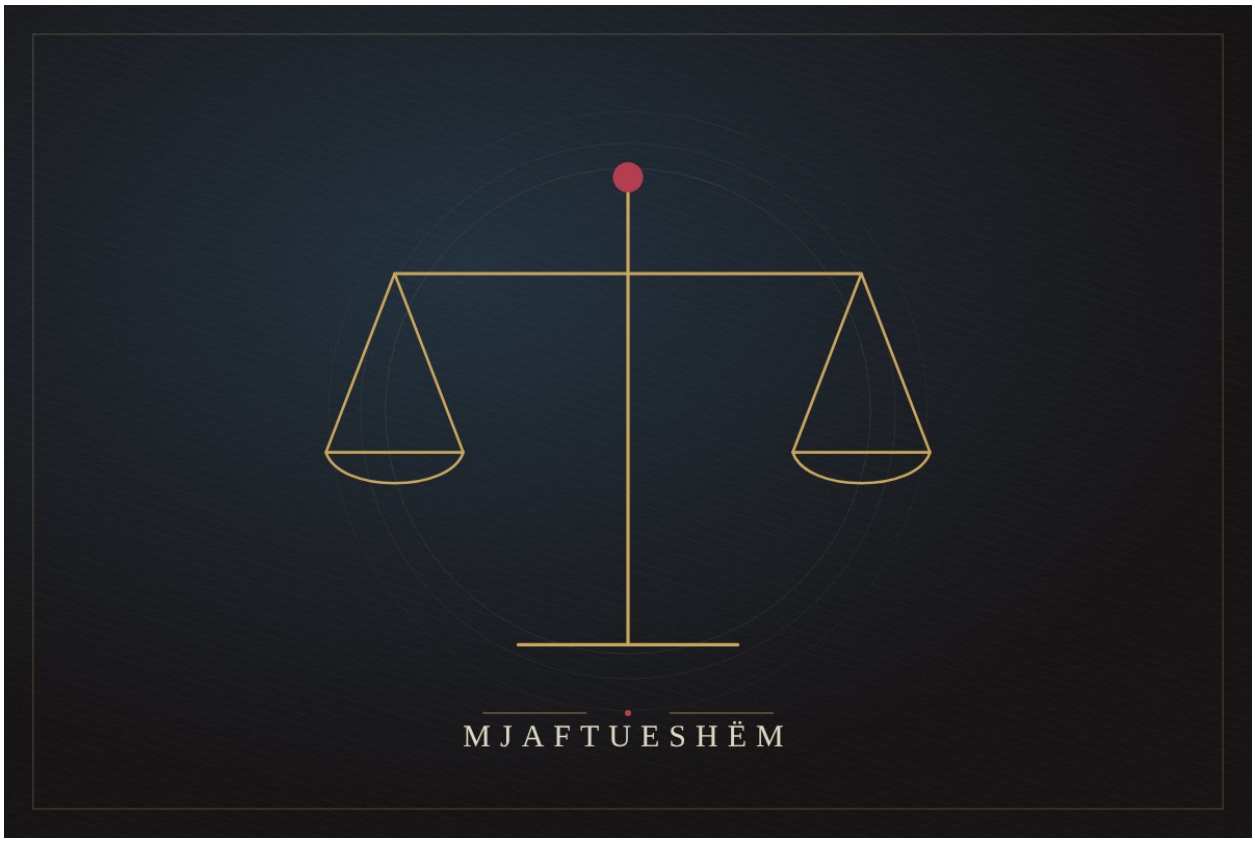
Praktika

«Mjaftueshëm mirë»: pse ata që kërkojnë gjithmonë më të mirën ndihen shpesh më keq

Ideja e Herbert Simon-it për «kënaqësinë e mjaftueshme» (1956), kërkimet e Barry Schwartz-it për «maksimizuesit» (2002) dhe studimi me studentët që kërkonin punë: rrogë më e lartë, kënaqësi më e ulët

3 nëntor 2026 / 2 min lexim



Ilustrim origjinal i redaksisë lexoshpejt. Nuk është fotografi ose objekt historik.

Në vitin 1956, ekonomisti dhe psikologu amerikan **Herbert Simon**, që më vonë mori çmimin Nobel për ekonominë, propozoi një ide të thjeshtë: njerëzit në jetën reale nuk kanë kohë dhe informacion për të gjetur gjithmonë zgjedhjen optimale. Shpesh ata zgjedhin opsionin e parë që është «mjaftueshëm i mirë». Ai e quajti këtë strategji me një

fjalë të re angleze, *satisficing*, nga bashkimi i «kënaq» dhe «mjafton».

Maksimizuesit

Në vitin 2002, psikologu Barry Schwartz dhe kolegët krijuan një pyetësor për të matur sa është dikush **maksimizues**, një person që kërkon gjithmonë më të mirën, dhe sa është «i kënaqur me të mjaftueshmen». Maksimizuesit, për shembull, ndërrojnë shpesh kanalet e televizorit, krahasojnë gjatë para çdo blerjeje dhe imagjinojnë jetë alternative.

Studimet e tyre gjetën se maksimizuesit raportonin mesatarisht më pak lumturi, më pak optimizëm, më shumë pendim dhe më shumë simptoma depresive. Ata krahasoheshin më shpesh me të tjerët dhe ndjenin më shumë pendim pas vendimeve.

Studimi me punën e parë

Në vitin 2006, Sheena Iyengar, Rachael Wells dhe Barry Schwartz ndoqën qindra studentë që po kërkonin punën e parë pas diplomimit. Maksimizuesit gjetën punë me rroga rreth 20 për qind më të larta. Por ishin më pak të kënaqur me punën që zgjodhën, dhe gjatë kërkimit u ndien më të stresuar, më të shqetësuar dhe më të dëshpëruar. «Bënë më mirë, por u ndien më keq», ishte titulli i studimit.

> *Opsioni më i mirë nuk ekziston gjithmonë. Por kërkimi i pafund për të ekziston, dhe kushton.*

Kur ka kuptim të maksimizoni

Kjo nuk do të thotë se duhet të zgjidhni gjithmonë të parën që ju del përpara. Për vendime të mëdha dhe të pakthyeshme, si një operacion, një shtëpi ose një kontratë e gjatë, krahasimi i kujdesshëm ia vlen. Problemi lind kur e njëjta qasje përdoret për çdo gjë, nga pasta e dhëmbëve te restoranti i darkës.

Si të bëheni pak më «mjaftueshëm»

1. **Vendosni kriteret paraprakisht.** Kur një opsion i plotëson, zgjidheni.
2. **Kufizoni kohën ose numrin e opsioneve** për vendimet e vogla.
3. **Mos u krahasoni vazhdimisht** me zgjedhjet e të tjerëve.
4. **Pas vendimit, mbyllni derën.** Ndaloni së kërkuari alternativa «vetëm për të parë».
5. **Praktikoni mirënjohjen** për atë që zgjodhët, në vend të pendimit për atë që nuk zgjodhët.

Burimet

Simon, H. A. (1956). Rational choice and the structure of the environment. *Psychological Review*, 63(2), 129–138. PubMed

Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J. et al. (2002). Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1178–1197. PubMed

Iyengar, S. S., Wells, R. E. & Schwartz, B. (2006). Doing better but feeling worse: Looking for the "best" job undermines satisfaction. *Psychological Science*, 17(2), 143–150. PubMed

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/mjaftueshem-mire