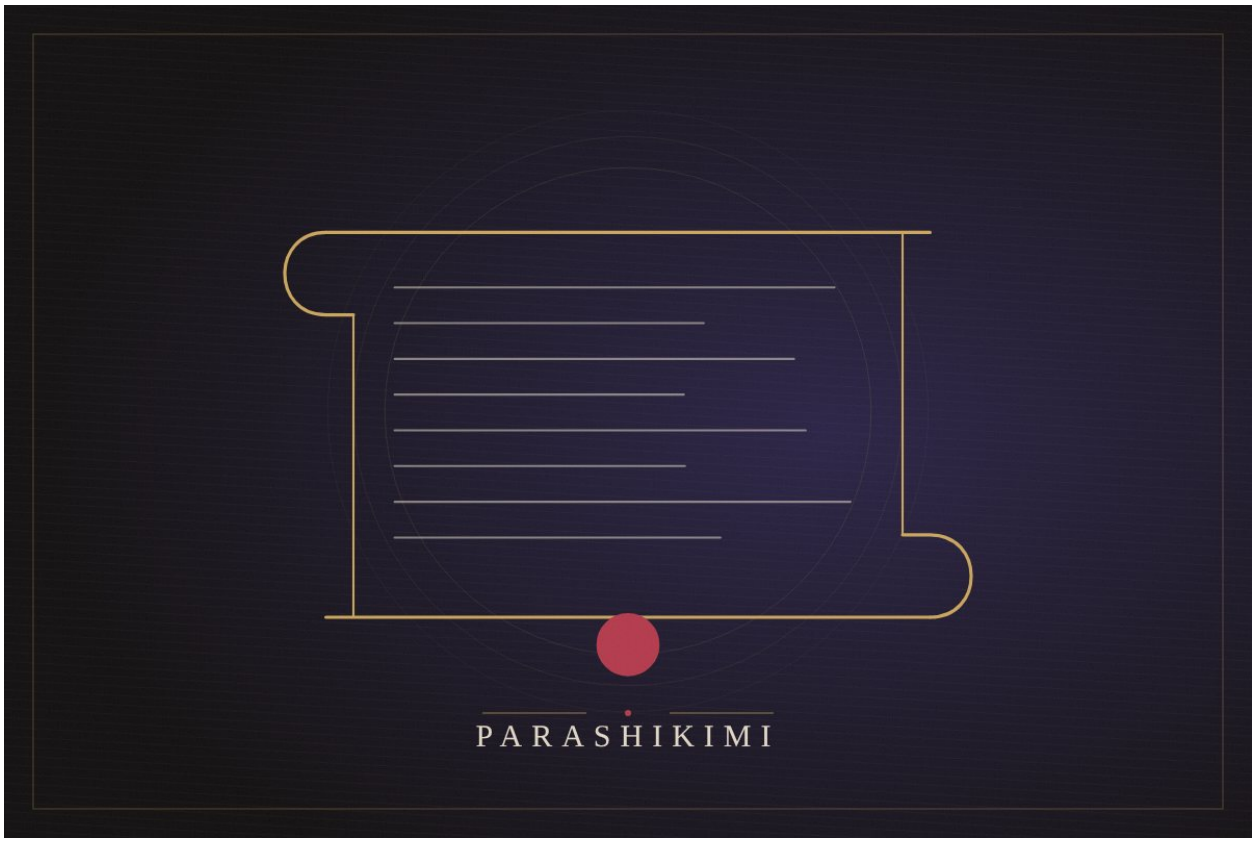
lexoshpejt

Mendja

Pse e parashikojmë keq si do të ndihemi: kërkimet e Daniel Gilbert-it dhe Timothy Wilson-it

Profesorët që prisnin të ishin të mjerë pa vendin e përhershëm të punës, «sistemi imunitar psikologjik» dhe si të merrni vendime më të mira për të ardhmen tuaj

3 nëntor 2026 / 2 min lexim



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

Shumë vendime të rëndësishme bazohen te një parashikim: si do të ndihemi nëse ndodh diçka. Do të jem i lumtur nëse marr këtë punë? Sa keq do të ndihem nëse humbas këtë provim? Psikologët e quajnë këtë **parashikim afektiv**, dhe kanë gjetur se jemi më pak të saktë nga ç'mendojmë.

Profesorët dhe vendi i punës

Në vitin 1998, psikologët Daniel Gilbert, Timothy Wilson dhe kolegët studiuan pedagogë të rinj në universitetet amerikane, që prisnin vendimin për vendin e përhershëm të punës. Ata që ende prisnin parashikuan se, nëse do të refuzoheshin, do të ishin shumë më të palumtur për disa vjet. Por kur studiuesit pyetën pedagogët që ishin refuzuar vërtet vite më parë, ata nuk ishin dukshëm më të palumtur se ata që e kishin marrë vendin.

Rezultate të ngjashme u gjetën në situata të tjera: te njerëzit që prisnin rezultatin e zgjedhjeve, te ata që u ndanë nga partneri, te ata që u refuzuan në një intervistë pune. Njerëzit e parashikonin saktë nëse do të ndiheshin mirë apo keq, por e mbivlerësonin **sa fort** dhe **sa gjatë**. Autorët e quajtën këtë **paragjykimi i qëndrueshmërisë**.

Sistemi imunitar psikologjik

Pse ndodh kjo? Gilbert dhe Wilson sugjeruan se kemi një «sistem imunitar psikologjik»: mënyra të shumta, shpesh të pavetëdijshme, për t'i dhënë kuptim ngjarjeve të këqija, për të gjetur anën pozitive dhe për të vazhduar përpara. Kur parashikojmë, e harrojmë që do t'i kemi këto mjete. Ky gabim u quajt «neglizhimi i imunitetit».

Një arsye tjetër është **fokusimi i ngushtë**: kur mendojmë për një ngjarje, e imagjinojmë të vetme, dhe harrojmë se jeta do të vazhdojë të jetë plot me gjëra të tjera, me miq, punë dhe gëzime të vogla.

> *Jemi më të fortë nga ç'e parashikojmë. Por jemi edhe më pak të lumtur nga fitoret nga ç'e presim.*

Si të merrni vendime më të mira

1. **Mos vendosni vetëm nga frika e një ndjenje të fortë.** Ka gjasa që do ta përballoni më mirë nga ç'mendoni.
2. **Imagjinoni një ditë të zakonshme** pas ngjarjes, jo vetëm momentin e saj. Çfarë tjetër do të ketë në atë ditë?
3. **Pyesni njerëz që e kanë kaluar** situatën. Përvoja e tyre shpesh parashikon më mirë se imagjinata jonë.
4. **Mos i mbivlerësoni fitoret materiale.** Shpesh ndikimi i tyre në lumturi është më i shkurtër se ç'shpresojmë.

Burimet

Gilbert, D. T., Pinel, E. C., Wilson, T. D., Blumberg, S. J. & Wheatley, T. P. (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 617–638. PubMed

Wilson, T. D. & Gilbert, D. T. (2005). Affective forecasting: Knowing what to want. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 131–134. WorldCat

Gilbert, D. (2006). *Stumbling on Happiness*. Knopf. WorldCat

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/parashikimi-afektiv