

Ky dokument nuk është prova. Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	Psikologët zbulojnë pse një hobi mund t'ju bëjë më të lumtur dhe më të qetë
ADRESA	https://lajmifundit.al/psikologet-zbulojne-pse-nje-hobi-mund-t-ju-beje-me-te-lumtur-dhe-me-te-qete-i1340065
BURIMI	lajmifundit.al
GJENDJA	online

KOHA

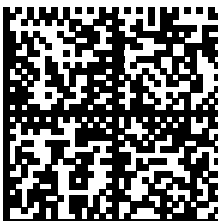
KAPUR NGA NE	6 tetor 2026, 20:05:38 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	6 tetor 2026, 21:55:57 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	40e39888efcbaf2bc1f1f4501fad233d7a2da192e4bad41b4ab4489c6ec079bf
TEKSTI	f0bb4c0e8dc1740201754b37939d0f300bb1618eeda1c360236a74c4e8aec286
PAMJA	5ffb1a369960962bba6eda81e8b86f8945ddddf7c5bf49009a8231cf41846a6d

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	48ade081ab382459644c9952fcfd98fc2f5eb5695b50f4f3af434d4e4cd9c762
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</i>



SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërën nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahazo hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

<https://scan.stamles.eu/verify/48ade081ab382459644c9952fcfd98fc2f5eb5695b50f4f3af434d4e4cd9c762>

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px

Psikologët zbulojnë pse një hobi mund t'ju bëjë më të lumtur dhe më të qetë

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Shqipëri – San Marino, mbyllet pjesa e parë 1-0. Perla nga Kristjan Asllani

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Pilinci shpall veten kryeministër, krijon kabinetin dhe cakton edhe zv.ministren e Energjisë

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Leonora Jakupi pozon me Medën nga sheshi: "Bashkohuni me ne, UÇK-ja është e jona, jo e partive politike"

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Tregu europian në horizont/ Bizneset shqiptare përballë sfidës së standardeve

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Psikologët zbulojnë pse një hobi mund t'ju bëjë më të lumtur dhe më të qetë



LAJMI FUNDIT / 6 OCTOBER 2026, 21:55

Shpërndaje

SOFT



Hobit janë shumë më tepër se një mënyrë për të kaluar kohën. Aktivitetet që na angazhojnë me dëshirë mund të ndikojnë drejtpërdrejt në mirëqenien mendore dhe emocionale.

Në një periudhë kur shumë njerëz ndihen të lodhur, të shpërqendruar ose të pakënaqur me rutinën e përditshme, një zgjidhje e thjeshtë mund të jetë të kenë të paktën një aktivitet që e bëjnë për kënaqësi dhe jo për detyrim.

Sipas psikoterapistes dhe edukatores së shëndetit mendor Israa Nasir, rëndësi kanë veçanërisht ato hobi që e përfshijnë aktivisht personin. Të kalosh orë të tëra duke parë telefonin ose duke konsumuar përmbajtje nuk ofron të njëjtin përfitim.

Në një diskutim mbi këtë temë, krijuesi Harrison Swales vuri re se shumë prej njerëzve të lumtur dhe të suksesshëm që njihin kishin një aktivitet të tillë: merreshin me sport, krijojnë diçka, shkruanin, filmonin ose mësonin një aftësi të re, në vend që vetëm të konsumonin përmbajtje.

Sipas Nasir, ka dy arsye kryesore pse këto aktivitete mund të ndikojnë pozitivisht në gjendjen mendore dhe emocionale.

1. Hobit krijojnë një gjendje përqendrimi të plotë

MOTI NE TIRANE

Tirana, Albania

POLITIKË

Kundër Reformës territoriale? Braçe: Jemi zgjedhur për të udhëhequr, por duhen pyetur njerëzit

POLITIKË

Dosja "KAYO"/ Berisha paralajmëron: Të gjitha provat do t'i dërgojmë edhe në NATO

TRENDING



SIGAL rinovon edhe për pesë vjet mbulimin me Sigurim Shëndeti me Ambasadën e SHBA-ve në Shqipëri



Moody's vlerëson pozicionin financiar të grupit hungarez 4iG që zotëron One Albania

Kur një aktivitet të përfshin aq shumë sa humbet për pak ndjesinë e kohës, trupi dhe mendja janë të përqendruara në të njëjtën gjë. Në psikologji kjo gjendje njihet si “rrjedhë”.

Mund të ndodhë gjatë pikturës, gatimit, kopshtarisë, muzikës, sportit, qepjes apo edhe një aktiviteti tjetër që kërkon vëmendje dhe krijimtari.

Ndryshe nga shpërqendrimet e shpejta, një aktivitet i tillë kërkon përfshirje të vazhdueshme. Kjo mund të sjellë një ndjenjë më të qëndrueshme kënaqësie dhe përmbushjeje.

Kjo është edhe arsyeja pse aktivitete që lidhin lëvizjen me përqendrimin, si joga, mund të jenë veçanërisht të dobishme për disa njerëz.

2. Një hobi i jep jetës diçka tjetër përveç punës dhe lidhjes në çift

Puna dhe marrëdhënia romantike mund të zënë një pjesë shumë të madhe të jetës së përditshme. Kur këto bëhen pothuajse të vetmet burime të kënaqësisë dhe kuptimit, jeta mund të bëhet e varur nga vetëm dy fusha.

Një hobi krijon një hapësirë të tretë.

Ai mund të jetë diçka vetëm për veten: një kurs, një sport, fotografia, muzika, leximi, kopshtaria apo çdo aktivitet tjetër që nuk lidhet drejtpërdrejt me detyrimet e përditshme.

Kjo nuk do të thotë t'i kushtohet më pak kohë partnerit. Përkundrazi, një jetë me më shumë interesa e heq nga marrëdhënia barrën që ajo të jetë burimi i vetëm i kënaqësisë dhe përmbushjes.

Problemi mund të jetë koha që humbet në telefon
Argumenti se “nuk ka kohë për hobi” shpesh bëhet më pak bindës kur kontrollohet koha e kaluar në rrjetet sociale.

Nëse një person shpenzon disa orë në ditë duke lëvizur pa qëllim në telefon, edhe një pjesë e kësaj kohe mund të përdoret për një aktivitet që kërkon pjesëmarrje reale.

LEXONI GJITHASHTU



Shqipëri – San Marino, mbyllet pjesa e parë 1-0.
Perla nga Kristjan Asllani



Pilinci shpall veten kryeministër, krijon kabinetin
dhe cakton edhe zv.ministren e Energjisë



Leonora Jakupi pozon me Medën nga sheshi:
“Bashkohuni me ne, UÇK-ja është e jona, jo e partive
politike”

Nuk është e nevojshme të gjendet një pasion i madh. Mjafton një aktivitet që të nxjerrë nga rutina, të kërkojë vëmendje dhe të japë ndjesinë se në fund të kohës së kaluar me të është krijuar ose mësuar diçka.

Në këtë kuptim, një hobi nuk është thjesht mënyrë për të mos u mërzhitur. Është një hapësirë ku njeriu mund të jetë aktiv, të përqendrohet dhe të ketë një burim kënaqësie që nuk varet nga puna, telefoni apo marrëdhëniet me të tjerët.



POLITIKË

Berisha zbulon një tjetër histori rozë
të Viora Hysenit: Bashkëjetonte me
Ron Yeffet, e ka deklaruar vetë



POLITIKË

'Vdiqëm duke ngrënë trofta në
lokale', Korreshi ironi te "Ligjet" për
ndryshimet ligjore: Do ma paguani
drekën?

ME TE LEXUARAT



Zbardhet deklarata në
polici e këngëtarit që u
shfaq në videon intime me
Adi Hilën

[Lexo lajmin e plotë](#)



Euro në krizë për të
disatën ditë, me sa
tregtohet sot? Këmbimi
valutor, 6 tetor 2026

[Lexo lajmin e plotë](#)



Elton Tozaj paralajmëron
“dosje” për Ylli Limanin
(VIDEO)

[Lexo lajmin e plotë](#)



Tetori sjell surpriza! Meri
Shehu tregon çfarë pritet
për çdo shenjë të
horoskopit

[Lexo lajmin e plotë](#)

"Zbrazni karika'torin ndaj shqiptarëve që i hynë në shtëpi" – Mediat italiane: Jeta e "dyfishtë" e Gjovalin Lazrit

[Lexo lajmin e plotë](#)

NA SHKRUAJ

Portali Lajmifundit sjell Lajme nga Shqipëria, rajoni dhe bota në kohë rekord. Ju lutemi na kontaktoni nëse doni të kontribuoni me informacione të vlefshme për publikim në portalin tonë.

[Kliko për më shumë informacion](#)

Euron pëson rënien si asnjëherë më parë, me sa tregtohet sot, këmbimi valutor 23 shtator 2026

[Lexo lajmin e plotë](#)

Skandali "Xhaka" merr përmasa të tjera, mjekja del kundër kapitenit: E kam vaksinuar vetë

[Lexo lajmin e plotë](#)

Zbulohet e vërteta për Bleona Matën, avokati: E ëma në gjendje të rëndë! A ndodhet në Greqi?!

[Lexo lajmin e plotë](#)

"Askush nuk është mbi ligjin"/ Rama shkarkon menjëherë Vlorë Hysenin: Pas kthimit në Tiranë zgjedh drejtuesin e ri të SHISH

[Lexo lajmin e plotë](#)

Sekuestrohet hoteli "Central Park Premium" në Ksamil, u ndërtua pa leje! Ja kujt i përket

[Lexo lajmin e plotë](#)

"Ka gjëra që edhe ne që i dimë nuk flasim dot"/ Artan Hoxha: Ka fakte tronditëse për Ballukun, gropa u hap

[Lexo lajmin e plotë](#)

LajmiFundit



KUSH JEMI

KONTAKT REDAKSINË

TE DHENAT PERSONALE

COOKIES

LajmiFundit merr pjesë në programe të ndryshme marketingu ku mund të përfitojë komisione për produktet e zgjedhura në artikujt e publikuar.

Created & Monetized by **Mediadesk**

REGJISTROHU NË NEWSLETTER

OK

Ju do të merri njoftime periodike me Lajmet e Fundit.

Pamja këtu është e ri-koduar për ta futur në dokument. Artefakti autoritar është skedari WebP i ruajtur, dhe hash-i i tij është ai i shtypur te faqja e parë — pra dallimi është i verifikueshëm, jo i fshehur.