

## Persahabatan beri inspirasi kehidupan

Mohamad  
Zaharin  
Hikmal  
Hamdan,  
Universiti  
Utara Malaysia

**Persahabatan** adalah anugerah paling berharga dalam kehidupan seseorang manusia. Berdasarkan teori hierarki keperluan Maslow, manusia mempunyai keperluan sosial untuk dipenuhi supaya mereka rasa dihargai, dikasihi dan diterima, justeru persahabatan adalah antara cara untuk mencapainya.

Tambahan lagi, dari sudut saintifik juga membuktikan memiliki kawan dapat membantu membaiki hidup seseorang manusia menjadi lebih baik berbanding mereka yang tidak mempunyai kawan.

Satu hasil kajian daripada Flinders University, Australia menunjukkan seseorang yang berusia 70 tahun dan memiliki ramai kawan akan hidup lebih lama berbanding mereka yang tidak ada teman.

Pendapat sama juga disokong oleh Julianne Holt-Lunstad, pensyarah psikologi daripada Brigham Young University dalam kajian hubungan antara persahabatan dan jangka hayat seseorang manusia. Keadaan ini disebabkan oleh perkongsian emosi dan interaksi sosial yang berlaku ketika seseorang itu bersama rakan.

Luahan pendapat dan masalah kepada seseorang yang dipercayai membolehkan kita berasa lebih tenang dan mengurangkan risiko kemurungan.

Tidak dinafikan bahawa seseorang kawan juga mampu menjadi inspirasi kepada kita untuk berkembang menjadi individu yang lebih baik.

Menyedari hakikat kepentingan nilai persahabatan bagi seseorang manusia, Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (PBB) mengisytiharkan 30 Julai setiap tahun sebagai Hari Persahabatan Antara-bangsa Sedunia.