

ARKADAŞLIKLAR

Üniversite yaşamında arkadaşlıkların yeri çok büyüktür. Arkadaşlıklar en zor zamanlarda ayakta durmamıza destek olur ve bazı arkadaşlıklar yaşam boyu devam eder. En başlarda aile dışındaki insanlarla ilişki kurmayı öğrenmek kolay olmasa da üniversite yaşamı çok sayıda ve çeşitli insanla tanışmanıza fırsat veren bir ortam sağlar. Sınıflarda, kafeteryalarda, öğrenci kulüplerinde ya da bir sırada beklerken arkadaşlıklar kurabilirsiniz.

Ailelerinin yanında kalmayan öğrenciler için yurt ve ev arkadaşları ayrı bir önem taşır. Farklı insanlarla aynı ortamı paylaşmak yeni ve çok kolay olmayan bir deneyimdir. İster bölüm, ister oda arkadaşı ya da sevgiliyle olsun, sağlıklı ilişki kurmak zaman ve enerji ister. Oysa yaşamınızdaki bazı zorluklar ve görüş ayrılıkları bazen ilişkilerinizi alt üst edebilir. Arkadaşlarınızla aranızın bozulması ve onlardan ayrılmak acı verici olabilse de biraz çaba ile bozulan ilişkileri düzeltebilirsiniz. İşte size sağlıklı ilişkiler kurmak ve var olan ilişkilerinizi iyi yürütmek için birkaç öneri:

Oda/Ev Arkadaşlıkları

Beklentiler bilinmiyorsa. Normal yaşamınızda insanlarla ne kadar iyi geçinseniz de, odayı ya da evi paylaştığınız arkadaşlarınızla kurduğunuz ilişkilerde diğer arkadaşlarınızla yaşamadığınız zorluklar yaşayabilirsiniz. Bunlarla başa çıkmak için şunlar önerilebilir:

- Karşınızdakinin sizi sömürmesini önlemeye çalışırken, onun haklarını çiğnemeyin.
- Sorunları biriktirmeden onlarla yüzleşin.
- Karşınızdakinin sizi neyin rahatsız ettiğini anlamasını beklemeyin, ona anlatın.
- Sizi neyin rahatsız ettiğini ve nedenini sakın bir ortamda, mümkünse yalnızken yapın.
- Sorunu ele alırken yalnızca o anda yaşadığınız durumu ele alın, geçmiştekileri değil.
- Suçlayıcı olmamak için kişiye değil, soruna odaklanın.

Ya çok farklıysak? Ortak yaşamın her iki tarafça kabul görecektir dilini oluşturmak, uzlaşmayı gerektirir. Uzlaşmak, karşı tarafla sorunu açıkça ortaya koyup kabul edilebilecek orta bir yol belirlemek demektir.

Cinsel Arkadaşlıklar

Cinsellik ve cinsel yaşam üniversite döneminde yetişkinliğin yeni keşfedilen alanlarından biri olarak karşınıza çıkabilir. Bu yeni özgürlüğün hevesiyle hem karşınızdakini hem de kendinizi sonradan olumsuz yönde etkileyebilecek acele kararlardan kaçınınız. Öncelikle davranışınızın olası sonuçlarını iyice düşününüz. Karşınızdakiyle olan ilişkinizde dürüst olursanız kendiniz hakkında daha çok şey öğrenir ve daha sağlıklı ilişkiler kurarsınız.

Cinsellik en güzel haliyle, birlikte olmaktan hoşlandığınız, karşılıklı sevgi ve saygı duyduğunuz, ortak değerleri paylaştığınız,

kendinizi rahatça dile getirebildiğiniz ilişkide yaşanır.

Bazı Ortak Sorular ve İpuçları

Hiç bir ilişkide iyi değilim, nereden ve nasıl başlayacağımı bile bilmiyorum. İlişki sizinle başlar, çünkü kurduğunuz her ilişkinin yarısını siz oluşturunuz. Aşağıdaki noktalar ilişkiye hazırlanmada size yardımcı olabilir:

- En iyi ve çekici özelliklerinizi sıralayan bir liste yapın ve onları kendi kendinize yineleyerek kendinizi onaylayın.
- Kendinize “Bu çocuk/kız benden hoşlanmazsa, ben itici biriyim” gibi gerçekdışı ölçütler koymaktan ve “olmazsa olmaz” mantığından vazgeçin.
- Sizi biraz utandırsa da söylenen olumlu sözleri kabul edin. Olumlu bakış güveninizi artırır.
- Garantici olmayın, risk alın, yeni insanlara ve fırsatlara açık olun.
- Kısa sürede başarı beklemeyin, yakın dostluklar ve cinsel arkadaşlıklar gelişmek için zaman ister.

Kendime güvenim yerinde ama böyle büyük bir yerde kaybolmak çok kolay. İnsanlarla nasıl tanışabilirim? İnsanlarla tanışmak gerçekten de çaba gerektiren bir şeydir, şu yaklaşımlar yararlı olabilir:

- İnsanlarla tanışmak için ortak yönleriniz olan kimselerin olabileceği yerlere gidin, sosyal ve kültürel çalışmalara katılın.
- Yaklaşılmayı beklemeyin, insanlarla birlikteyken siz de konuşma başlatın.
- Konuşurken karşınızdakini dinlediğinizi ve onunla ilgilendiğinizi hissettirin.
- Karşı tarafla uyuşmadığınız zaman yaşadığınız hayal kırıklığına takılı kalmayın, başka insanlara yönelin.

Arkadaşlarıma yakınlaştığımda, kendimden o kadar çok şey veriyorum ki bana bir şey kalmadığını hissediyorum. Bir ilişkide kendinizden çok şey vermeyi önlemenin en iyi yolu, haklarınızı korumaktır. Bunu öğrenmeniz için işte size bazı örnekler:

- Net bir şekilde, doğrudan ve herhangi bir özür öne sürmeden, isteklerinizi belirtin.
- Karşı tarafın bakış açısına saygı gösterin, ama isteğinizden vazgeçmek durumunda değilsiniz.
- Mantıksız isteklere “hayır” deyin.
- Duygularınızı açıklarken karşı tarafı suçlayıcı, itham edici ifadelerden sakının.

Hep kendi yolumda gidersem arkadaşlarımı ve sevgilimi kaybetmez miyim? Hem kendinizin hem de başkalarının hakkına saygı göstererek uzlaşma sağlamaya çalışmanıza karşın karşınızdaki sizi bırakıyorsa, onu kaybetmekten korkmanıza belki de gerek yoktur. Uzlaşmayı sağlamak için:

- Anlaşılmayı beklemeyin, ne istediğinizi bilin ve doğrudan söyleyin
- Küsmek ve sessiz kalmak yerine, çözülmemiş konulara zaman ayırın.
- Kendinizi olumlu olarak ifade edin.
- Varsa hatanızı kabul edin, özür dileyin.

Kız/erkek arkadaşım ile neredeyse her konuda iyiyiz ama cinselliğe gelince çuvallıyoruz, sanki farklı beklentilerimiz var. Fiziksel yakınlık içeren ilişkilerde her şeyden önce, kendi duygularınızın farkında olmanız ve onlara güvenmeniz gerekir, ayrıca:

- Cinsel anlamda neler istediğinizi ifade edin.
- Sınırlarınızın ne olduğunu açıkça belirtin.
- İlişkiniz istemediğiniz hızda ilerliyorsa, zaman ve mesafe isteyin.
- Sizin kadar karşınızdakinin de istenmeyen cinsel ilişkiden sakınma sorumluluğu olduğunu bilin.
- Eğer kendinizi güvende hissetmiyorsanız kendinizi korumak için ortamı derhal terk edin. Gerekirse güvendiğiniz kimselerden yardım isteyin.

Bazen kız/erkek arkadaşım ile fazla bağlı olduğumuzu düşünüyorum, bu bağımlılık mıdır? Bağlılık kendi başlarına bireysel bütünlüğü olan iki insanın ortak yaşamlarında da gelişmelerini sürdürebildikleri sağlıklı bir

ilişkinin temelidir. Oysa bağımlılık karşısındaki olmadan kendini eksik hissetmeye ve onu denetlemeye dayanan sağlıklı bir ilişkiyi tanımlar. Bağımlı kişi:

- Diğer insandaki değişim ya da ilerlemeden korkar.
- Karşısındakinden onaylanma beklentisindedir.
- Kendi sınırlarının nerede bittiği ve karşısındakinin nerede başladığından emin olmaz.
- Terk edilme konusunda aşırı korku duyar.

((boğaziçi logosu))

ARKADAŞLIKLAR

BÜREM

Broşür Dizisi

Aralık 2025

BÜREM
Boğaziçi Üniversitesi
Öğrenci Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Merkezi

Adres: B.Ü. Güney Kampüs,
Revir Üzeri,
P.K. 34342 Bebek, İstanbul

Tel.: (0 212) 359 71 39
(0 212) 359 74 91

E-Posta: burem@bogazici.edu.tr

Web Sitesi: <http://burem.bogazici.edu.tr>