

Köprüden
Önce
Son
Çıkış



Köprüden Önce Son Çıkış

Buket Kuzay

Genel Yayın Yönetmeni: Hayati Bayrak

Yayın Yönetmeni: Enes Celep

Yayın Koordinatörü: Erol Şahnacı

Editör: Sevgi K. Yıldırım

Mizanpaj: Zeynep Bayrak

Kapak Tasarımı: Esat Abdullah Uzun

Hayat Yayınları: 839

Evlilik ve Aile: 27

1. Baskı: İstanbul / Eylül 2026

ISBN: 978-605-151-335-5

Yayıncı Sertifika No: 75092

© 2026 Hayat Yayıncılık İletişim Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Ticaret A.Ş.

Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.

Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

Baskı: Alioğlu Matbaacılık

Matbaa Sertifika No: 45121



Molla Gürani Mahallesi Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3 Daire: 5

34093 Fındıkzade - Fatih / İstanbul Tel: (212) 613 11 00 | Gsm: (530) 259 80 96

www.hayatyayinlari.com | e-posta: hayat@hayatyayinlari.com

Köprüden Önce Son Çıkış

EVLİLİK VE İLİŞKİ KOÇU
BUKET KUZAY



Buket Kuzay

22 Eylül 1988'de Ankara'da doğdu. Hayatla erken yaşlarda tanıştı; yaklaşık 13 yaşından itibaren eğitimini sürdürürken aynı zamanda çalışma hayatının içinde yer aldı. Küçük yaşlardan itibaren edindiği bu deneyimler ona güçlü durmayı, mücadele etmeyi ve en önemlisi insanı yakından tanımayı öğretti.

Uzun yıllar güzellik sektöründe çalışan Kuzay, bu süreçte yalnızca kadınların dış görünüşlerine değil, yaşamlarına da dokundu. Birlikte zaman geçirdiği kadınların mutluluklarına, hayal kırıklıklarına, kırgınlıklarına ve umutlarına tanıklık etti. Yıllar boyunca edindiği bu dinleme ve gözlem deneyiminin, bugün insanların duygu dünyasını anlayabilmesinde en önemli kazanımlarından biri olduğuna inanıyor.

2022'de Aknet Akademi'deki eğitimlerini tamamlayarak evlilik ve ilişki koçluğu alanında profesyonel çalışmalarına başladı. O günden bu yana danışanlarıyla hayatın içinden, samimi ve gerçek meseleler üzerine çalışıyor. Kusursuz hayat hikâyeleri anlatmak yerine, insanların gerçek yaşamlarına dokunmayı amaçlıyor. Her insanın zaman zaman anlaşılmaya, yönünü yeniden bulmaya ve umudunu tazelemeye ihtiyaç duyduğuna inanıyor.

Çocukluk yıllarından beri yazmayı seven Buket Kuzay; denemeler kaleme aldı, notlar tuttu ve düşüncelerini kâğıda döktü. Zamanla yazarken de konuşur gibi yazdığını fark etti. Bu nedenle eserlerinde gösterişli ifadelerden çok, okuruyla içten ve samimi bir sohbet kurmayı tercih ediyor.

Hayatta her zaman bir çıkış yolu olduğuna inanan Kuzay, en zor zamanlarda bile umudun kaybedilmemesi gerektiğini savunuyor. Kaleme aldığı eserlerle, kendi yolunu arayan insanlara yalnız olmadıklarını hissettirmeyi ve onlara yenisinden umutla bakabilecekleri bir pencere açmayı en büyük mutluluğu olarak görüyor.

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ 9

1. KADINLIĞINI UNUTMADAN EVLİ OLMAK 13

Kadınlığını Hatırlayarak Başla.....	14
İlişkiyi Canlı Tutma Rehberi.....	16
Kadının Çekiciliğini Azaltan Evlilik Değil, Kendini Unutmasıdır.....	20
Eril Erkek ve Dişil Enerji Dengesi.....	21
✿ 7 Günlük Eril-Dişil Enerji Dengesi Uygulama Rehberi ..	25
Kendini Kadın Gibi Hissettiren Şeyleri Unutma	27
✿ Güçlü Olmak Her Şeyi Tek Başına Yapmak Değildir! ..	29
Bedenini Sev Güzel Kadın.....	32
✿ Kimse Görmeden Kendinden Vazgeçmek	34
7 Günlük Kendine Özen Çalışması.....	36
Yavaş Yavaş Kendine Dönmek.....	38
Sen Hangi Rengin Kadınsın?	40

2. EVLİLİKTE ÇEKİM ALANI OLUŞTURMAK 43

Evlilikte Bağ Yumuşatmak ve Yakınlığı Artırmak	44
✉ Evlilikte Flörtü Canlı Tutmak.....	45
Flörtü Canlı Tutmak İçin Küçük Ama Etkili Adımlar	46
☺ Sözlerin Yumuşadığında Her Şey Oluverir.....	48
✿ Kapıyı Nasıl Açtığın Her Şeyi Değiştirir.....	50
Evlilik Durgunlaştıysa Kadın Biraz Neşe Katmayı Bilmeli ..	54
Evliliği Canlandırma Pratikleri 7 Günlük Yakınlık Denemesi ..	56
☺ Evlilikte Flört Sanatı.....	59
Akşam Çayına Muhabbet Kat: İlişkiyi Canlandıran	
Kavanoz Oyunu	62

EVLİLİĞİ GÜÇLENDİREN SORULAR	62
ONU DAHA İYİ ANLAMA SORULARI	62
İLİŞKİYİ BÜYÜTEN SORULAR	63
KALPLERİ YUMUŞATAN SORULAR	63
GELECEĞE DAİR SORULAR.	63
EĞLENCELİ SORULAR (Gülme Garantili 😊).	64
ROMANTİK SORULAR.	64
HAFİF MİZAHLI SORULAR.	64
SOHBETİ DERİNLEŞTİREN SORULAR	64
20 Soruluk Eş Testi:	67
Beni Ne Kadar Tanıyorsun?	67
Yakınlığı ve Çekimi Canlandıran Sorular	69

3. EVLİLİKTE ERKEĞİ ANLAMAK. 71

Türk Erkeği Kahvaltı Sever	72
Avucunun İçi Gibi Bileceksin Kocanı!.	73
👉 Erkeğin Yumuşak Karnını Bilmek	75
Kocanızı Değiştirmeye Çalışmayın, Onu Tanımaya Çalışın 77	
Kocanıza Tatlı Dille Dilediğinizi Yaptırırsınız.	78
İdeal Erkek Özellikleri	81
20 Pratik Yöntem ile Erkeği Anlamak	83

4. EVLİLİKTE SINIR KOYMAYI BİLMEK 85

Anneyle Yarışmayın Bağ Kurun	86
👑 Fazla Samimiyet Evliliği Bozar: Sınırlar ve Gerçekler . 89	
🏠 Evinizi Herkese Açmayın, Mahremiyetinizi Koruyun . . 91	
Komşu Aklıyla Evlilik Yürümez.	93
🗣️ Bana Arkadaşını Söyle, Sana Kim Olduğunu Söyleyeyim 96	
Öfkeyle Değil, Akılla Hareket Edin.	100
20 Pratik Uygulama ile Sınır Koymayı Bilmek	103

5. VAROLUŞUNU YENİDEN HATIRLAMAK: KENDİNE DÖNEN KADININ GERÇEK ADIMLARI 105

Kendine Dönmek Ne Demek?	106
Evliliklerde 40 Yaş Farkındalığı: Kadının Uyanış Dönemi	108
Kadının Kalbini Fethetmenin Erkekçe Yolu.	111
♥ Sevgi Görmeyen Kız, Tokadı Aşık Sanır.	113
Kadın İsterse Evini de Ruhunu da Şak Gibi Toplar.	115
Günlük Şükür ve Kendini Keşfetme Ajandası.	117
Hafifle Güzelim: Fazlalıklarla Vedalaşma Rehberi	119
7 GÜNLÜK “TOPARLANMA” PROGRAMI	122
20 Pratik Uygulama ile Kendini Yenilemek.	123

6. EVLİLİĞİN DÖNÜM NOKTALARI 125

Erkek Neden Aldatır, Kadın Neden Aldatır?	126
Aldatmadan Sonra Evlilik Yürür mü?	126
Kadınlar ve Erkekler İçin Aldatmayı Önleyici Stratejiler	133
Sabırın Değeri: Her Şeyin Hemen Bitmediği Zamanlar	136
Modern Evlilikte Sabrın 5 Adımı	138
Yatak Ayrılığına Hayır: Beden ve Ruhun Birlikteliği.	139
Erkek Neden Susar?	140
Kadınlar Neden Konuşmak İster?	140
Evlilikte Saygıyı Öldüren Küçük Davranışlar.	142
Günlük İlişkilerde Farkındalık Pratikleri.	143
Evlilikte İletişim ve Tepki Tarzın Nedir?	145
Cinsellikte Konuşulamayanlar.	146
Evlilikte Saygı Kaybı Nasıl Başlar?	150
Hayat, Taktiklerden Daha Fazlasıdır: İletişim Kazalarını Azaltmak.	153
20 Pratik Uygulama ile Evlilikte Olmazsa Olmazlar	155

7. EVLİLİKTE “AMAN DİKKAT” AŞAMALARI...157

Evlilik Öncesi: Ne İsteddiğini ve Ne İstemediğini Bilmek . .	157
Bu 30 Soruda Kaç “Evet” Diyorsun?	161
Evliliği Sessiz Sessiz Bitiren Hatalar	164
Çocuk Varken İlişkinin Önceliği: Sen de Önemlisin	168
Erkek Çocuğu Güçlü Yetiřmeli	171
Erkeğin Sorumluluk ve Eril Tarafı Nasıl Güçlenir?	173
Evliliğe Zarar Veren 10 Erkek Davranışı.	176
Kadınlar Neden Uzaklaşmakta ya da Ayrılmakta Zorlanır? .	179
Bitmesi Gereken Evliliğin Sessiz Sinyalleri	180

ÖN SÖZ

Güzel Kadın,

Bu kitabı elinde tutuyorsan, büyük ihtimalle hayatının önemli bir noktasındasın. Çok yoruldun. Defalarca denedin, çabaladın, fedakârlık yaptın ancak karşılığını beklediğin gibi alamadın. Yeterince görülmediğini, anlaşılmadığını ya da değerinin karşılık bulmadığını hissetmiş olabilirsin. Zamanla kendinden uzaklaştın. Aynaya baktığında eskiden neşeyle gülen, kahkahası içten, gözleri ışıldayan, hayalleri olan ve kendine özen gösteren o kadını göremiyor olabilirsin.

Ve belki de en acısı...

Herkese yetişmeye çalışırken kendine geç kaldığını fark etmiş olabilirsin.

İşte bu yüzden bu kitap senin elinde.

Çünkü bazen hayat bize durup yeniden başlamanız gerektiğini fısıldar. İlişkilerimizi kurtarmaya çalışırken önce kendimize dönmemiz gerektiğini öğretir. Çıkış yolunun sandığımız yerden değil, uzun zamandır görmezden geldiğimiz bir yerden geldiğini gösterir.

Bu noktada sana şunu söylemek istiyorum:

Köprüden önce son bir çıkış var.

Ama bu çıkış ne “hemen bitir” ne de “her şeyi sineye çek” çıkışı.

Bu; durup düşünme, kendine bakma, eksileri ve artıları görme çıkışı.

Çünkü çoğu zaman suçu sadece karşı tarafa yükleriz. Oysa bazen asıl mesele kendimize de dürüstçe bakabilmektir. “Ben nerede yanlış yapıyor olabilirim?” sorusunu sorabilmektir.

Ben sana karar ver demiyorum.

Ayrıl, kal, bitir ya da devam et demiyorum.

Sadece daha geniş, derin ve berrak bir bakış açısı kazanmanı istiyorum.

Çünkü doğru karar, doğru görmenin içinden çıkar.

Doğru görmek ise ancak resmi, ayrıntıları ve gerçekleri fark edebilmekle mümkündür.

Ben sana mucizeler vaat etmiyorum.

Bu kitabın her sayfasında kendinden bir parça bulabilir, unuttuğun yönlerini yeniden hatırlayabilirsin. Belki bazı sorularına cevap bulacak, belki de kendine uzun zamandır sormadığın soruları sormaya başlayacaksın.

Eksik bir bakışla, acele bir duyguyla ya da kırgın bir kalple verilen kararlar çoğu zaman insanın içinde sessiz ama ağır bir keşke bırakır.

Bu yüzden burada sana bir karar dayatmak değil; daha net bir görüş, güçlü bir farkındalık ve sağlıklı bir değerlendirme zemini sunmak istiyorum.

Bazen birlikte düşünecek, bazen fark etmediğimiz yerleri göreceğiz.

“Bunu hiç böyle düşünmemiştim.”

“Evet ya, sorun buradaymış.”

“Bunu denemem lazım.”

Böyle cümleler kurduğun yerleri birlikte açacağız.

Bu kitap sana hazır cevaplar vermek için değil, seni kendine yaklaştırmak için yazıldı.

Öyle satırlar bırakıyorum ki bazen kendini bulacaksın.

Bazen “Aa evet, yalnız değilmişim.” diyeceksin.

Bazen notlar alacak, küçük adımlarla kendini geliştireceksin.

Bu yüzden bu kitap sadece okunup bırakılan bir kitap değil.

Kalbin sıkıştığında açabileceğin bir başucu kitabı.

Buket Kuzay

İstanbul

*“Dile gelen kalbe, kalbe gelen bedene,
bedene gelen gözlerine ve tebessümüne yansır.
Hayatın aynası şaşmaz; sana verdiğini değil,
yansıttığını geri verir. O yüzden ey insanoğlu,
dönüp bir bak kendine. Sen neyi yansıtıyorsun da
karşılığında ne alıyorsun?”*
Buket Kuzay

1

KADINLIĞINI UNUTMADAN EVLİ OLMAK

Evlilik, iki insanın ortak bir hayat kurma yolculuğudur. Ancak bu yolculukta birçok kadın zamanla eş, anne olur ve sorumluluklarının arasında kendi kimliğini geri plana atabilir. Oysa sağlıklı bir evlilik, kişinin kendinden vazgeçmesini değil; kendini koruyarak, geliştirerek ve varlığını sürdürerek ilişkiyi yaşamasını gerektirir.

Bu bölümde, evliliğin içinde kaybolmadan var olabilmenin, kendi değerini unutmadan sevmenin ve kadınlığını yaşamın her döneminde sahiplenmenin önemini birlikte ele alacağız. Çünkü mutlu bir evliliğin temelinde yalnızca güçlü bir ilişki değil, aynı zamanda kendisiyle bağını koruyan bir kadın da vardır.

Kadınlığını Hatırlayarak Başla

Evlilik, birçok kadın için bir “yerleşme” hâli gibi görülür. Bu yüzden çoğu kadın evlilikte kendini bırakır. Aslında evlilik, insanın kendini bırakması değil, kendini koruyarak eşiyle birlikte bir hayat kurabilmesidir. Kadınlığını unutmadan evli olmak; sadece eş olmak, anne olmak ya da sorumlulukları taşıyan biri olmak değildir. Bunların hepsi hayatın parçalarıdır ama kadınlık; bunların içinde kaybolmadan var olabilmektir.

Evlilikte zamanla birçok kadın aynı döngüye girer. Yapılması gerekenler, yetişmesi gereken işler, bitmeyen sorumluluklar... Ve bir gün fark etmeden kendine şunu sorar: “Ben kimdim?”

İşte bu noktada önemli olan şey şudur: Evlilik, kadını silen değil, onu görünür kılan bir alan olmalıdır. Tabii bunun için önce kadının kendini hatırlaması gerekir.

Kadınlık; özen göstermektir ama kendini tüketmek değildir. Fedakârlık yapmaktır ama kendini yok saymak değildir. Sevmektir ama sevgi uğruna kendinden vazgeçmek değildir.

Bir kadın evliliğin içinde hem güçlü olabilir hem yumuşak kalabilir. Hem sorumluluk alabilir hem de kendi alanını koruyabilir. Asıl denge burada başlar.

Kadınlığını unutmamak; sadece dış görünüşle ilgili bir konu değildir. Bu, daha çok bir duruş, bir enerji ve bir içsel farkındalıktır. Kendine nasıl davrandığın, ilişkiye nasıl enerji verdiğin ve kendini nerede konumlandığıyla ilgilidir.

Unutulmamalıdır ki, bir kadın kendini ne kadar ihmal ederse, ilişki de o kadar sıradanlaşır. Çünkü ilişkiye verilen enerji, kişinin kendine verdiği enerjiyle doğrudan bağlantılıdır.

Kadınlığını Korumak için 10 Pratik Uygulama

1. Her gün kendin için ayıracağın küçük bir bakım rutini oluştur. Birkaç dakikalık bir özen bile sana iyi gelebilir.
2. Sadece eş ve anne kimliğinle değil, kendin olarak da var olmaya ne dersin? Haftada bir kez sadece kendinle vakit geçirmek sana düşündüğünden daha iyi hissettirebilir.
3. Gün içinde aynaya baktığında kendine bir an durup “Nasılım gerçekten?” diye sormayı deneyebilirsin. Belki uzun zamandır duymadığın bazı cevaplar vardır.
4. Eşinle konuşurken sadece günlük meseleleri değil, hislerini de paylaşmaya ne dersin? Bazen bir duygu, uzun uzun anlatılan bir sorundan daha çok yakınlaştırır.
5. Kendini sürekli ertelemek yerine, gün içindeki küçük isteklerine kulak vermeyi deneyebilirsin. Çünkü senin ihtiyaçların da en az herkesinki kadar değerli.
6. Evdeyken de kendine özen göstermeyi sıradan bir alışkanlık hâline getirmeye ne dersin? Kendini iyi hissetmek için özel bir günü beklemek gerekmeyebilir.
7. Haftada bir kez, telefonların sessizde olduğu ve eşinle sadece birbirinize odaklandığınız bir zaman dilimi planlamak ilişkinize güzel bir dokunuş katabilir.
8. Kırıldığında sessizce içine atmak yerine, doğru zamanda ve sakın bir şekilde hislerini paylaşmayı deneyebilirsin. Anlaşılmamanın yolu çoğu zaman konuşmaktan geçer.
9. Kendini sadece sorumluluklarıyla tanımlamak yerine, sana keyif veren alanları canlı tutmaya ne dersin? Çünkü hayat, görevlerden biraz daha fazlasıdır.
10. Kendini hatırlamayı bir lüks olarak değil, hayatının doğal ve gerekli bir parçası olarak görmeye başlarmaya ne dersin?