

İLK
Kitap
yayınevi

Balca



Tilki Kitap©

www.tilkikitap.com

tilki@matbumedy.com

0850 304 22 03

Yayıncı Sertifika No 28740

Genel Müdür: Emrah Çelik
İşletme Koordinatörü: Fatih Can
Editör: Aleyna Şahin
Sayfa Tasarım: Baran Ekber
Kapak Tasarım: Merve Ökten

Kitappad
com

Kitaplobi
com

Kitapşeyleri
com

1. Basım, İstanbul, Kasım 2025

ISBN: 978-625-5779-28-1

Tilki Kitap Matbaa / İstanbul

Matbaa Sertifika No: 48138

Eserin tüm telif hakları yazara aittir. Yazar, bu baskı için basım-satış-dağıtım-tanıtım haklarını Tilki Kitap'a devretmiştir. Yazar, eserin kapak dahil içeriğindeki tüm materyallerin (metin, görsel öge, tablo...) yasal ve fikri sorumluluğunu kabul etmiştir. Tilki Kitap'ın kurumsal görüşü olmayabilir.

BALCA

Kübranur Eskimez

İÇİNDEKİLER

Özgeçmiş	9
1. Senin İçin Buradayım	11
2. Huzurun Yolu.....	13
3. Zamana Güven	14
4. İzin Ver Kendine.....	15
5. Boş Tarafa Bakma.....	17
6. Emek Bağ Kurar.....	18
7. Akışta Kal	19
8. Bir Dost Duası	21
9. Kayıplar ve Hatıralar	22
10. Teşekkür Et Hayata	23
11. Kalbin Genişse, Rızkın Da Genişler.....	24
12. Zincirin Bir Parçasısın	25
13. Yaş mı, Ruh mu?.....	26
14. Oldurmaya Zorlama	28
15. Aşk Bütün Duyguların Toplamı	30
16. Herkesi Kurtaramazsın, Balım	32
17. Kalıplarını Yık, Kendini Yenile	33
18. Bir Dost Duası	34
19. Bırak Rüzgârla Savrulsun	35

20. Dikenli Dillerden Korun	36
21. Sözü Balca Olsun	37
22. Unut ki İyileşesin.....	38
23. Söylemediklerin Kalbinde Kalır	39
24. Mutluluk Yakında Bir Yerde.....	40
25. Dert Kesenin Sınırı Olsun.....	42
26. Haydi Biraz Geri Saralım	44
27. Hedefin Yolu Gülüşündür	46
28. Hatalar ve İnsan Olmak.....	48
29. Taşmasına İzin Ver	50
30. Pozitiflik Maskesi	52
31. Sahip Olduğunu Sandığın Her Şey	54
32. Güvenilen Dağlara Kar Yağdığında	56
33. Kelimelerin Tohumu.....	58
34. Affetmek Kendine Bir Armağandır	60
35. Hayat Arkadaşı Diye Bir Şey Var.....	62
36. Kendini Sevmenin Zinciri.....	64
37. Yarışın Sadece Kendinle Olsun.....	65
38. Kendine Teşekkür Et.....	66
39. Kendine Sahip Çık	68
40. Bugün Kendini Mutlu Ettin mi?.....	70
41. İncancının Ateşi Sönmesin	72
42. Hayal Etmeyi Unutma	74
43. Sen Hep Sen Ol.....	75
44. Eleştirmek mi, Anlamak mı?	76
45. Ayıp Olmasın Diye Kendine Zorbalık Etme.....	78
46. Bir Kahve Kadar Hafif	80
47. Kendi Zamanına Sadık Kal	82
48. Canım Kızıma ve Tüm Kız Çocuklarına.....	84

49. Adım Adım Değil, Denge Denge	86
50. Değıştiysen, Bu Güzelliktir	87
51. Ruhuna İyi Gelenin Peşine Düş.....	88
52. Yaşın Değil, Hissettiğın Sen Ol.....	89
53. Sen Bir Yıldızsın	90
54. Sayfa Sayfa Yaşa	92
55. Önce Sen Kendini Tanı.....	94
56. Parçalandığın Yerde Değışirsin	96
57. Çeken Akıntıya Teslim Ol.....	98
58. Bir Dost Duası	100
59. Yolun Kıymetini Bil.....	101
60. Sevmeye Kendinden Başla	103
61. Kalbini Karanlığa Bulaştırma	105
62. Duyduğuna Değil, Doğruluğuna Kulak Ver	106
63. Kalbinin Rengini Hayatına Taşırırsın.....	108
64. Neyi İstemediğini Bilmek de Bir Başlangıçtır	109
65. Kendine Hangi Aklı Verirdin?.....	110
66. Kendine Ceza Kesme	111
67. Doğaya Saygısı Olanın Kalbi Güzeldir	113
68. Merak Ettiklerin Tesadüf Değil	114
69. Tadından Yenmeyen Dönem	115
70. Yavaş Yaşamayı Hatırla	116
71. Her Şeyin İyisi Olmak Zorunda Değilsin	117
72. Zor Zamanlarda İyi Kalabilmek	118
73. Boşlukları Doldurmaya Çalışma.....	119
74. Küçük Şeylerin Kıymeti	120
75. Sosyal Medyada Kendini Kaybetme	121
76. Hayır Demek Seni Kötü Yapmaz.....	122
77. Belki de Sadece Hatırlaman Gerekliyordur	123

ÖZGEÇMİŞ

Ben Kübranur (Demirkapı) Eskimez.

Turizm işletmeciliği yüksek lisans mezunuyum. Kendi alanımı çok sevmemle birlikte, kalbim bir yandan hep kelimelere dönüktü.

Kitap yazmak aslında uzun zamandır planladığım bir şey değildi. Ama hayata pozitif bakmayı seven biri olarak, iç sesimle yaptığım küçük motivasyon konuşmalarını not etmeye başladıktan sonra zamanla bir dost sohbetine dönüştü. Bir süre sonra fark ettim ki, bu sohbetleri sadece kendime değil, benimle benzer yollardan geçen kalplere de anlatmak istiyorum. İşte “Balca” o niyetin meyvesi oldu.

Kalpten gelen duygularla yazıldığı için bu kitap akademik bir çalışmanın ürünü olmasa da; içsel bir yolculuğun, kalpten süzölmüş bir sevginin, bir annenin, bir kadının, bir dostun iç sesi oldu.

Umarım sayfalar arasında, senin kalbinle aynı frekansta titreşen bir cümle bulur ve o an kendini bir dostunla konuşuyormuş gibi hissedersin.

Bu kitap içten bir teşekkür notudur: Kendini her şeye rağmen sevmeye devam edenlere...

Sevgiyle

Kübranur Eskimez

1. SENİN İÇİN BURADAYIM

Bu kitapta sana bilmediğin şeyleri anlatmayacağım balım.

Ama ne zaman canın sıkılırsa, kendini yalnız hissedersen ya da bir dost eli ararsan, bu sayfalarda seni anlayan bir ses bulacaksın.

Tıpkı elini uzattığında sıcacık tutan bir dost eli gibi, ben de burada seninle konuşmak için var olacağım.

Sen çok değerlisin.

Kendi kıymetini bildiğinde, dünya üzerindeki hiçbir şeyin senden daha değerli olmadığını anlayacaksın.

Bu yüzden sana ilk söyleyeceğim şey şu: “Kendini çok sev.”

Hayatta en büyük çaban kendini geliştirmek olsun.

Yanlış olduğunu düşündüğün huylarını da değiştirmekten çekinme.

Çünkü kendine yapacağın en büyük kötülük hep aynı noktada kalmak olur.

Bazen kendimizi iyileştirirken etrafımızdakilerde iyi olsun düşüncesiyle onları da bu değişim rüzgârına dahil etmek isteyebiliyoruz.

Ama unutma, her insan sadece kendisi isterse değişir.

Sen söylediklerinle kimseyi değiştiremezsin.

O yüzden başkalarını iyileştireceğim derken kendini yorma.

Sen, öncelikle kendin için önemlisin.

Ve hayatını bir gözden geçir.

Seni yoran, üzen, tüketen şeylerden uzaklaş.

Bu bencillik değil, bir öz şefkat.

Sen kendine bu şefkati göstermezsen kimseden gelecek şefkat
bu boşluğu dolduramaz.

O yüzden her zaman önceliğin kendin olmalı.

Çünkü sen iyi oldukça, çevrene de iyi gelirsin.

Sen ışığını korudukça, başkalarına da yol olursun.

2. HUZURUN YOLU

Bazen insan istemese de içinde biriken stresini, yorgunluğunu en çok sevdiğilerine yansıtır.

Dışarıda sabırlı, güçlü, dayanıklı olursun ama eve geldiğinde en ufak şeyde sabrın taşar.

Çünkü güvende hissettiğin yerde savunmasız hâlini yaşamak istersin.

Ama en çok koruman gerekenler de en yakınlarındır.

Hayatta her şeyi yoluna koyma çabası içinde, bazen en kıymetli olanı “yani sevdiğilerini” ihmal edersin.

Oysa balım hatırla.

En özel anlarında, en içten kahkahalarında, gözlerinin içini güldüren o sade mutluluklarda, o anlarda kim vardı yanında?

Kim sana: “İyi ki!” Dedirtti?

İşte o insanları kırmamak için daha çok çabala.

O insanların elini sıkı sıkı tut.

Onlara yorgun hâlini değil, gerçek sevgini göster.

Gün içinde seni anlamayan, çabanı görmeyen, samimi olmayan pek çok insana vakit ayırıyorsundur.

Kimin için çaba harcamaya değdiğini anladığında, içinde bir şey değişecek – huzur yerleşecek.

Sessiz ama derin, sakin ama güçlü bir huzur...

Çünkü huzur, seni sevenlerin kalbini incitmemekle başlar.