Balca

Sohbetleriniz bolca ama
sözleriniz hep **balca** olsun



Kübranur Eskimez

tilki Kitap


tilki
kitap
yayınevi

Balca

Tilki Kitap©
www.tilkikitap.com
tilki@matbumedya.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

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. Sözün 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. İnancının 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. Değiştiysen, Bu Güzelliktir 87
51. Ruhuna İyi Gelenin Peşine Düş 88
52. Yaşın Değil, Hissettiğin Sen Ol 89
53. Sen Bir Yıldızsın 90
54. Sayfa Sayfa Yaşa 92
55. Önce Sen Kendini Tanı 94
56. Parçalandığın Yerde Değişirsin 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 Taşırsın 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 Gerekiyordur 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 süzülmüş 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 sevdiklerine 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 sevdiklerini" ihmal edersin.

Oysa balım hatırla.

En özel anılarında, 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.

Balca

Bu kitap bir rehber değil, bir yol arkadaşı Balım.
Her sayfasında bazen seni anlayan bir dostun sesini,
bazen kendi iç sesini bulacaksın.

Birlikte hayatı, sevgiyi, duyguları konuşacağız.

Sadece kalpten ve en içten gelen duygularla...

Belki bir sayfada gülümseyecek, bir diğerinde derin bir
nefes alacaksın.

Kimi zaman kendine dönecek, kimi zaman: "Evet, ben de
böyle hissettim." diyeceksin.

Çünkü bazen sadece paylaşmak bile yeter.
Ve paylaşınca, her şey biraz daha balca olur.

tilkikitap.com

KDV muafiyeti uygulanmıştır.

ISBN: 978-625-5779-28-1