



**DR. SAKİNE ÇIKMAZ**

DİŞ HEKİMİ / PROTEZ UZMANI (PhD)

Perfect Smile – Perfect Beauty – Perfect Life

@/doccikmaz /sakinecikmaz /drssagu

*“Masalların En Güzelleri Kalplerimizde Saklıdır.”*

## BİR BİLETİM VAR.. TEK YÖN

Sevgili okurlar, Yaşam Kültürü Dergisi Elizim'imizin bu sayısında, ağız sağlığına dair bilmek istediklerinize bir es vererek, bu kez bir diş hekiminin yıllar boyu muayene ettiği hastalarında kullandığı aynayı şimdi de kendisine tutarak, hayatı okuduğu ya da tam tersi; hayatı okuyarak kendini gördüğü ve anlamlandırdığı bir hikâyede buluşalım istedim...

“Konu olarak bu sayımızda acaba ne seçsem” diye düşünürken, kalbimin ve ruhumun hissettiği “Kendimi Gerçekleştirmek” adını verdiğim yolculuğumu sizlerle paylaşmak içimden geldi... Diyorum ki demek ki en doğru zaman bu “an”! Aslına bakarsanız pek çok şey var kafamın içinde, ama nasıl bir akış yazısı çıkacak inanın bende bilmiyorum. ►

## **KENDİMİ GERÇEKLEŞTİRMEK**

“Beraber yaşayıp, göreceğiz”

diyor, akışa güveniyorum;

tıpkı hayata güvendiğim gibi... “Kendimi Gerçekleştirmek” dediğim şey; yolda olduğum ve yaşadıklarımın gerçekten idrakle aklımdan kalbime indirdikçe, anlam bulmaya başlamasıydı.

Aslında ruhumun bildiği ama direnç gösterdiği yerleri keşfetmekle, keşfederken kırılıp incinmekle, kırıldığım yerlerden yeniden taze dallar vermekle, düşmekle, düştüğüm yerlerden yeniden kalkmakla, kalkarken yine başaracağım inadıyla cesaret göstermekle, yaşadığım olay, kişi, durum ve şartlar her neyse, olması gerektiği gibi olduğunu ve benim tüm kötü ya da iyi gördüğüm her şeyin deneyim alanım olduğunu fark etmemle; dünyam daha bir başka dünya oldu.

## **YA KAZANDIM, YA ÖĞRENDİM!**

“Ya Kazandım, Ya Öğrendim”

eşiğine geldikten sonra hayatta kayıp diye bir şeyin olmadığını anlamak, beni kendi merkezime daha da yaklaştırdı. Anladığımı sever, sevdiğimi anlar oldum. Öncesinde, “hayattan alacaklıyım” dediğim yerler, “ne kadar varlıklıyım”a evrilirken, ilahi matematikteki müthiş işleyişe tanık olarak, olan ya da olmayanı olduğu gibi kabul etmeye başladım. Bu içsel özgürlük, hayatım karşısında olduğum değil, hayatla bir olduğum alanda yeni bir kapı açtı. Ve bu kapıdan geçerken geçmişte yük ettiklerimi bırakabilme gücünü verdi. Artık çok daha hafiflemiştim! İçsel bir yükseliş ve huzur vardı

kalbimde ve ruhumda. Tüm bu olanlar bir sabah uyandığımda olur, olacaktır demiyorum. Kendi gerçekliğiyle ilgili her şeyi anlamaya, kavramaya, içselleştirmeye, yeri geldiğinde kendinle yüzleşmeye, kendini tanıma, bilme derslerine çalışmakla ve kendi en iyi versiyonuna dönüşebilmek adına kendine verdiğin emekle oluyor.

## **ANLAMANIN KIYMETİ...**

Kendini anlamak demek; hayatı anlamak, aileni anlamak, çevreni, dostlarını, arkadaşlarını, insanı anlamak, “yaptığım işi niye, neden yapıyorsun”u anlamak, yaşadığım aşkları, ilişkileri anlamak, çocukları, yaşlıları, hayvanları, bitkileri, doğayı anlamak demektir. Fizik alemi anlamakta yeterli değil, metafizik alemi anlamak, görünmeyeni görmek, görebilmek, inanmak ve hissetmek, rüyalarını anlamlandırmak, bilinç ve bilinç dışını kavramak, doğumu anlamak kadar ölümü de anlamak, “bu hayata niye geldim ki” sorusuna yanıt aramak.

Hayatı kendi hikâyenizden okumaya başlar ve bu soruları cesaretle kendinize sorabilerseniz, nasibinizde de varsa, sistem kapılarını açar ve size yolculuğa çıkmanız adına bir bilet verir. Gitmek ya da gitmemek size kalmış.

Kapı açıldı ve kapıdan geçmeye karar verdin ne mi oluyor?.. Eşzamanlılıklar yaşarsın, işaretler belirir. Yok artık dediğin durumlarla karşılaşsın, rüyalarının gerçekleştiğine şaşırırsın. ►

## DİŞ SAĞLIĞI

### EVREN SENİNLE KONUŞUR:

#### DUR, İZİN VER, DİNLE!

Evrendeki her şey seninle konuşmaya başlar ve sen yeni bir dil öğrenir olursun. Hevesli bir hayat öğrencisiysen, peşine düşersin meraktan, sen peşine düştükçe, sistemde seninle senkronize olur ve olay, durum ve kişiler karşına çıkartır. Sen sistemi kabul ederek ilerlerken müthiş güzellikler fark etmeye başlarsın. Lütuflar gelir bulur seni.

Ama sistem tek yönlü çalışmaz. Diğer taraftan seni teste tabi tutar; o zaman da gelsin sınavlar... Zorluklar, terslikler, olumsuzluklar yaşatır durur. Ama bilirsin ki sen değiştin, dönüştün ve farkındalığınla kötü ya da olumsuz gibi görünenlerinde senin için olduğudur. Hayata bakışın değişmiştir artık. Buda'nın dediği gibi *"İyi ve Kötü Yoktur, Sadece Bakış Açısı Vardır."* Bu perspektiften, benim kendimden kendime tek yönlü biletimle, bu yolculuktaki kimliklerimden biri olan Diş Hekimi Sakine Çıkmaz'ın mesleğine dair anlamlandırdıkları nelerdir sorusunu sormak gerekmez mi? E, soralım o zaman...

Sakine, diş hekimi olmayı kendisi isteyerek seçti ve ilk tercihi olan Hacettepe Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesini bitirerek "Diş Hekimi" oldu. İyi bir klinisyen olmayı hedeflerken, protez alanını çok sevdiği ve de bir konuda uzmanlaşmak istediği için, Ankara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Protetik Diş Tedavisi

A.B.D'da doktora yaparak uzman oldu. Aynı zamanda çok istediği klinisyenliği yapabilmek adına kendi kliniğini açarak çalışmaya başladı ve bunun için de uzun yıllar çalıştı ki halen de çalışmakta; severek, isteyerek, öğrenerek, gelişerek hastalarına en iyisini yapmaya gayret etti, etmeye de devam ediyor...

İş hayatında ağız ve diş sağlığına hekim olarak verdiğim hizmet, edindiğim tecrübe ve deneyimler hayat hikâyemi okuduğumda, bana yeni bir yol, yeni bir amaç kapısı açtı. Yeni hayaller kurmama, bu hayalleri inançla gerçekleştirmek adına, cesaretle eyleme dökmeme neden oldu. Yaklaşık üç yıl öncesinde attığım bu inanç tohumu, bugünlerde sizlerin de tanışacağı ürünlere dönüştü. Bu ürünlerle daha çok insana dokunabilmek, ulaşabilmek, ağız ve diş sağlığına katkıda bulunabilmek bir hekim olarak benim için inanılmaz mutluluk verici ve heyecanlandırıcı bir noktaya geldi. 'Dr's Sagu Ağız Bakım Ürünleri', sadece bir diş macunu, gargara ve jel değil, bir diş hekiminin kendini gerçekleştirme operasyonudur. Hayatın bana verdiklerini dönüştürerek, insan sağlığına daha iyi hizmet noktasında, sizlere en iyisini verebilmeyi amaç edinmiş bir "diş hekiminin hikâyesi"dir.

Hikâye şu ana kadar bana aitti, artık "Sizin Hikâyeniz". Hoşgeldiniz hikâyenize...

Hem ne demiştik başlarken; *"Masalların En Güzelleri Kalplerimizde Saklıdır."* ■