



## 3“Q” = 1 MUTLULUK

### Yaprak Özer / İndeks İletişim, Yönetim Kurulu Başkanı

Çağın en parlak girişimcilerinden Alibaba'nın kurucusu Çinli Jack Ma, bu yıl Dünya Ekonomik Forumu toplantısına damga vuran konuşmacılardan biriydi, özetle "IQ yetmez EQ... EQ da yetmiyor LQ gerek" dedi.

Zamanında pek çok kez okuldan ve işten atılmış, çok sefalet yoksunluk çekmiş, bugün dünyanın en zengin üç beş bireyinden biri. Rivayet o ki, Çin liderinden daha fazla önemli dostu var. Dünya siyasetine benim diyen siyasetçiden daha hakim. E-ticaret hizmeti ile ulaşamadığı yer yok, büyük bir başarı ama o başarı çitasını gönüllere koymuş: "...İnanıyorum ki bir kişi başarılı olmak isterse yüksek bir EQ'ya sahip olmalı. Başarısını sürekli hale getirebilmesi ve tutundurabilmesi için yüksek IQ gerekir. Fakat saygı (bence sevgi...) duyulan biri olmak için yüksek bir LQ'ya (Sevgi katsayısı) sahip olmalı. Bu 3 Q'yu bir araya getirin. Pek çok erkek, yüksek IQ'ya, düşük EQ'ya ve çok minik oranda LQ'ya sahip. Kadınlar bunu bilgece dengede tutuyor." dedi. Alibaba'da üst düzey yöneticilerin yüzde 37'si kadın. Ma'nın konuşmasını mutluluğun da sırrı diye yorumladım, 3 Q = 1 Mutluluk. Hatırlar mısınız bilmem yine bir Davos konuşmasında büyüklük kadar iyi kalpli şirket olmak gerektiğini vurgulayıp ezber bozmuştu: "Google, Facebook, Amazon ve Alibaba. Bu yüzyılın en şanslı şirketleriyiz, ancak iyi kalpli olmak ve iyi şeyler yapmak zorundayız."

Size de öyle gelmiyor mu, zengin fakir, Çinli Türk...hepimiz geleceği ve mutluluğu arıyoruz. Yazık ki, çoğu zaman hayatlarımız kendisini bir film sahnesine daha çok yakıştırıyor. Gerçekle hayal arasına bir yere sıkışıyor. Bu tarifime şiddetle karşı çıkan dostlarım var. Tijen Mergen iş hayatını yönetim kademelerinde başarılı görevlerle geçirdi. Anlaşılan istediği kadar sevgi dolu ve veya mutlu ortam bulamamış, kendisi yaratmaya koyuldu. Bugün Power of Happiness (Mutluluğun Gücü) şirketinin kurucu ortağı. Kurumsal dünya için mutluluk eğitimleri gerçekleştiriyorlar.

Mutluluğun öğrenilebileceği iddiasında. Ma'yı dinleyip, IQ'yu anladık, hatırın için EQ'yu da bağrımıza bastık, ama LQ diye bir şeyle kandırmayın bizi diye bağırırım var. O zaman bu kadar kan göz yaşı niye? Bakalım sizdeki LQ'yu harekete geçirebilecek miyiz?

**Dünya iyimserlik istatistiğine (2018) göre Çin en iyimser ülke (%88). Türkiye "eh" iyimser (%68).**

Demek ki hala umut var bu ülkede.

**Hala umut var tam olarak ne demek?**

Biz çalışan mutluluğuna odaklanıyoruz. Gallup'un bir buçuk milyon birey, 50 bin takımla yaptığı araştırma sonuçlarında kuzey ülkeleri en üstte çıkıyor (Danimarka, İsveç). Son 50 yıl içinde mutsuzluk yaşı 29'dan 14'e düşmüş. Sadece 8 çalışandan biri (yüzde 13) mutlu. Yüzde 25, ciddi mutsuz ve etrafını da zehirliyor.

**Bu araştırmalarda Türkiye var mı?**

Var, Danimarka'nın birinci olduğu 2014 araştırmasında Türkiye 74. sırada. Aradan geçen zamanda geriye düşüş olabilir, çalıştığımız pek çok firmada bunu görüyoruz; "Yılı iyi bitirdik hedeflerimizi tutturduk yine de çalışanlarımız mutsuz" diyorlar.

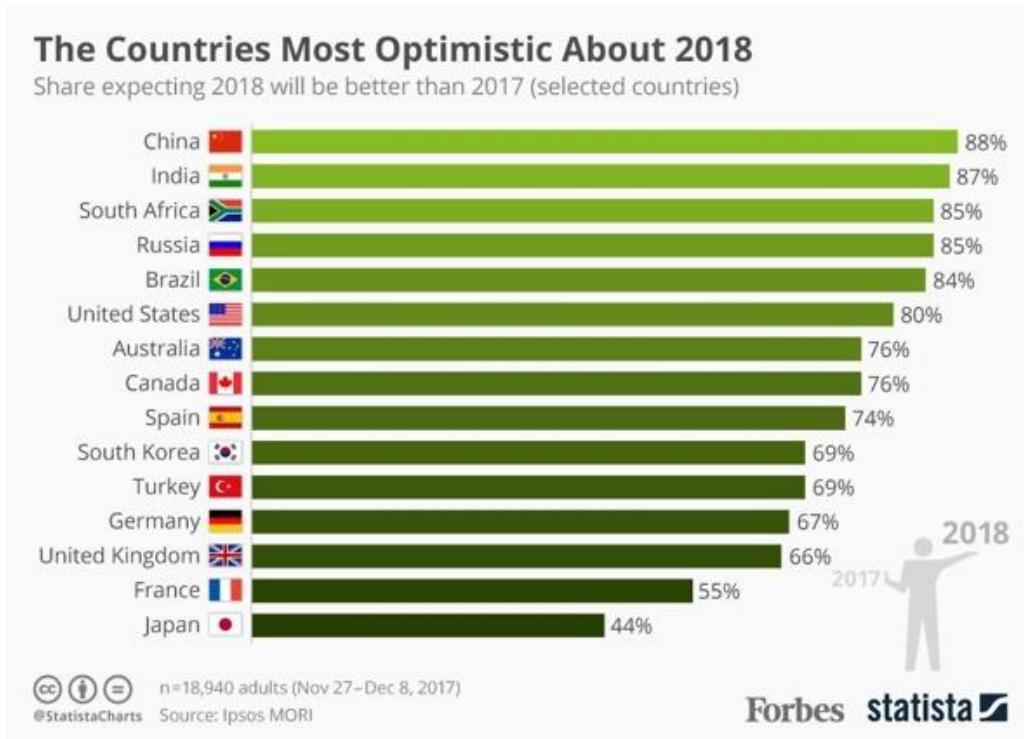
**Niye mutsuz?**

Mutsuzluğun en önemli nedeni anı yaşayamamak. 10 milyon çeşit canlı türü var dünyada, sadece insan geçmişi için üzülen, geleceği için endişe eden yaratık. Geçmişe üzülmekten, geleceğe kaygılanmaktan mutlu olmayı bilemiyoruz.

**Mutluluğun formülü var mı?**

Benim yakalayabildiğim, en sade tarif beklentilerle gerçekleştirmelerin birbirine yakın olması.

Tablo 1 2018'den En İyimser Ülkeler



**Endişe dolu bir coğrafyada yaşıyoruz. Kurum, ağızyla kuş tutsa çalışan mutlu olur mu?** Aslında 3 bacak var. Kişinin kendi, lider ve kurum. Her üçünün de yapacağı şeyler var. Kontrol edemeyeceğimiz şeylere boş vermek gerek.

**O zaman umursamaz bir toplum olduk diye şikayet etmez miyiz?**

Umursayarak ne yapabiliyorsun, bir şey değiştirebiliyor musun? Değiştirebildiğin şeyleri yap. Herkes toplumda bir şeyleri iyiye götürmeye çalışsa zaten problem kalmayacak. Ben şu anda siyaseti değiştiremem, savaşa girilmesini engelleyemem. Peki bunlara üzülmeyle kime, ne faydam oluyor. Sadece kendimi aşağı çekiyorum, hayatıma veya insanların hayatına anlam katacak şeylerle uğraşayım.

**Mutluluk bir akıl işi mi?**

Mutluluk, emek gerektiren, öğrenilmesi gereken bir iş. Akıl demeyelim de biraz eğitim diyelim, bunun bilincinde olmak diyelim... İnsanların genlerinde mutlu olmak veya olmamak var. Yüzde 50 genlerden geliyor. Örneğin benim o yüzde 50'im var, şanslıyım. Bardağı dolu görüyorum. Bazı insanlar maalesef boş görebiliyor. Yaptığın iş, meslek, ailen falan mutluluğunu etkiliyor. Ama sen geliştirebiliyorsun.

**Mutluluk öğrenilebilir mi?**

Mutluluk subjektif bir kavram. Sonsuz mutluluk yok, sadece olduğun yerde keyif alabilmek.

**Seni ne mutsuz ediyor?**

En büyük şey adaletsizlik. Çevremde olan bir haksızlık çok çok mutsuz edebiliyor beni.

**İnsanları ne mutsuz ediyor?**

Çalışma hayatında en mutsuz eden iş arkadaşlarının şikayetleri. Mutsuzluk bulaşıcı. Bir mutsuzun etkisini ancak 3 mutlu olayla yok edebiliyorsun, oran 1/3.

**Sürekli mutluluk var mı?**

Sürekli mutsuzluk da sürekli mutluluk da yok. Hayatımızın yüzde 40'ı pişmanlıkla geçiyor. Mutsuzluk 15 yaşında başlıyor, 40'a kadar mutluluk dozu düşüyor. 40'tan, sonra da ciddi şekilde yükselmeye başlıyor. Nedeni öğrendiklerimiz. Yıllar geçtikçe bizi üzen, mutsuz eden şeylerin aslında lüzumsuz olduğunu anlıyoruz. Keşke 40 yaşında edindiğimiz o tecrübe ve bilinci, 25'ler de öğrenecek.

Tijen Mergen ile röportajımın tamamını youtube kanalımdan izleyebilirsiniz