

# Ne kadar mutlusunuz??

Küçük bir soruyla başlayalım:

*1 ile Sünger Bob arasındaki bir ölçekte, sizce siz ne kadar mutlusunuz?*

## Ecem Kökel

Koordinatör  
Pazarlama  
Deloitte Türkiye

Günlük hayatta ailemizin, arkadaşlarımızın ya da yaşam koşullarımızın ilgi alanı olan mutluluk kavramı, son birkaç yıldır artık akademik kurumların ve hatta şirketlerin de gündeminde.

Günümüzün ekstra hızlı dünyasında bir görevden diğerine koşarken, çoğu zaman aslında kendimizi daha mutlu hissetmemize yardımcı olacak küçük detayları öncelikler listemizin alt sıralarına yerleştirebiliyoruz. Hafta sonu market alışverişi yapmak için hava yağmurlu da olsa evden zorla çıkabiliyor, ertesi sabah toplantıda sunulacak olan raporunu tamamlamak için arkadaşlarımızla yiyeceğimiz keyifli akşam yemeğini erteleyebiliyoruz.

Durum böyle olunca, aslında insan için doğal bir reaksiyon olan mutluluğun nasıl tekrar devreye alınacağını keşfetmek üzerine

ek araştırmalar yapmamız gerekiyor. Japonların uzun ve mutlu yaşamlarının sırrı olan "Ikigai" hakkında kitaplar okuyor, notlar alıyor, araştırmalar yapıyoruz. Avrupa Sosyal Araştırmaları'na göre, Avrupa'nın en mutlu insanları seçilen Danimarkalılar örnek alıp "hygge" anlar yaratmayı öğreniyor, evlerimizi mumlarla dekore ediyoruz.

Hatta öyle ki akademik camia da mutluluğun nasıl tekrar yakalanabileceğine dair dersler veriyor. Dünyanın en saygın üniversitelerinden biri olan Yale'de "Mutluluk Sınıfları"1 açılıyor ve öğrenciler pozitif psikoloji, davranışsal değişim ve bunların gerçek hayata uygulanması üzerine derslere giriyor. Öğrenciler kampüs içerisinde ya da internet üzerinden katılabildikleri bu ders sayesinde, önce bir birey olarak kendileriyle mutlu olmayı, sonra da bunu çevrelerinde yaygın olan negatif kültürü değiştirmek için kullanmayı öğreniyor.



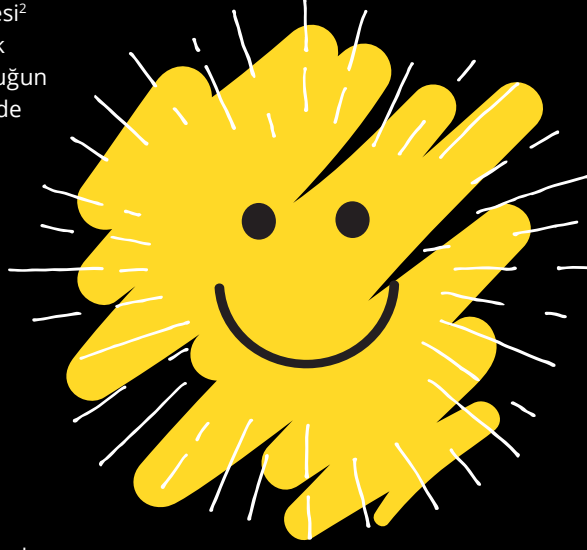
Ülkemizde ise Galatasaray Üniversitesi<sup>2</sup> bu konuyu farklı bir şekilde ele alarak MBA öğrencilerine “İşyerinde Mutluluğun Temelleri” eğitimi veriyor. Bu derslerde ‘mutluluğun beynimizdeki kimyasal karşılıkları neler’, ‘beynimizin içinde neler olup bitiyor’ ya da ‘mutlu beyinleri mutsuz beyinlerden ayıran temel özellikler neler’ gibi sorular inceleniyor ve mutluluk üzerine ortaya konan araştırma bulgularının şirketler üzerindeki uygulanabilirliği araştırılıyor.

### İş hayatında mutluluk

Biz çalışanlar için diğer bir kritik soru ise günümüzün büyük çoğunluğunu geçirdiğimiz işyerinde mutlu olmak neden önemli?

Warwick Üniversitesi’nde yapılan bir araştırmanın<sup>3</sup> sonuçları, mutlu çalışanlarda verimliliğin %12 oranında artış sağladığını ortaya koyuyor. Bu ise GSYH ve ekonomik büyüme bakımından, ortalama %3 bir genel artış anlamına geliyor. Gayrimenkul ve Yatırım Hizmetleri<sup>4</sup> alanında dünyaca ünlü bir firma, 12 ülkede 7000’inin üzerinde çalışanıyla bu konu üzerine bir anket gerçekleştiriyor. Sonuçlar, katılımcıların %87’sinin şirketlerinde sadece bu konu özelinde çalışacak bir CHO’ya, yani Chief Happiness Officer’a rol verilmesini istediklerini ortaya koyuyor.

**Mutluluk, yalnızca insanın değil, başarılı olmak isteyen şirketlerin de gündeminde**



Türkiye’de geçtiğimiz sene ilk defa gerçekleştirilen Mutluluk Yönetimi Zirvesi’nde<sup>5</sup>, hem işletmeler hem de çalışanlar için büyük önem taşıyan “mutluluk” ve “işte mutluluk” kavramları eğitimciler, uzmanlar ve iletişimcilerin bir araya geldiği bir platformda detaylı olarak inceleniyor.

Peki, tüm dünyada sayısı büyük bir hızla artan CHO’ların görev tanımı nedir?

- Organizasyon içerisinde yer alan çalışanların kendilerini değerli ve motive hissetmelerini amaçlarlar
- Bireylerin kendilerini daha mutlu hissetmelerini sağlayarak bunu ekiplere ve kurum geneline yayarlar
- Çalışmaktan mutluluk duyan, işini severek yapan, ertelemekten kaçınan, kurumuna bağlı ekipler oluşmasını amaçlarlar
- Ofis içerisindeki aidiyet duygusunu arttırmayı hedeflerler

Y ve Z Kuşağı çalışanların organizasyonlarda büyük bir çoğunluk oluşturduğu bu dönemde, aidiyet, yetki

ve sorumluluk alma, değerli hissetme, toplumda bir fark yaratma gibi kavramlar her geçen gün daha da öne çıkıyor. Bu noktada CHO’ların sorumluluğu da, ofis sonrası partiler düzenlemek ya da ekip oyunları oynanmasını sağlamaktan bir adım öteye geçiyor. CHO’ların görevi, kişilerin kendilerini o organizasyona ait hissederek, kendileri ve çevreleri için değer sağlayacak adımlar attıklarından emin olmayı gerektiriyor. Bu bazen bir çalışanın mesai saatleri içerisinde yarım saati kendisine ayırarak istediği kitabı okumasını sağlamak, bazen ekibiyle bir sosyal sorumluluk projesi gerçekleştirmesine destek olmak, bazen de hiyerarşik farklılıkları dengelemek amacıyla şirket içerisinde bir film gecesi organize etmek anlamına gelebiliyor.

Sonuç olarak, bireylerin kendi mutluluklarının önemini tekrar hatırladığı ve gün içerisinde kendilerine “mutlu anlar” yaratmak için çabaladıkları bu dönemde, başarılı olmak isteyen şirketler de bu konuyu ajandalarına dahil etmeye çalışıyor. Yeni nesil çalışanların organizasyonlarda yarattığı sosyal değişimi göz ardı etmeden verimliliklerini artırmak isteyen organizasyonlar, mutlu çalışanlara sahip olmanın önemini kavırıyor ve “C-Seviye” yöneticilerinin arasına bir yenisini daha ekliyor. CHO’lar çalışanlara mutluluk dağıtarak organizasyon şemalarında kendilerine yer buluyor.

Tüm bunları ele aldıktan sonra, gelin yazımızı yukarıdaki soruyu bir kez daha sorarak bitirelim:

**1 ile Sünger Bob arasındaki bir ölçekte, sizce siz iş yerinizde ne kadar mutlusunuz?**

<sup>1</sup> <https://www.nytimes.com/2018/01/26/nyregion/at-yale-class-on-happiness-draws-huge-crowd-laurie-santos.html>

<sup>2</sup> <http://www.hurriyet.com.tr/ik-yeni-ekonomi/mutluluk-ders-oldu-41120590>

<sup>3</sup> <https://www.forbes.com/sites/palomacanterogomez/2018/12/12/how-to-boost-your-employees-productivity-by-12-with-a-chief-happiness-officer/#380e0b96b2c1>

<sup>4</sup> <https://www.forbes.com/sites/bisnow/2017/06/20/chief-happiness-officer-sounds-like-a-bad-sitcom-title-but-its-what-your-workers-want/#1891008331be>

<sup>5</sup> <https://www.cnnturk.com/ekonomi/iste-hayat/mutluluk-yonetimi-zirvesi-cho18-nisanda-gerceklescek>