

ARZU

Neyi Neden İsteriz?

WILLIAM B. IRVINE

NOUS

— Aklın Yolu Çoktur —

NOUS | 4

ARZU

Neyi Neden İsteriz?

William B. Irvine

ON DESIRE

Why We Want What We Want

© William B. Irvine, 2006

© Nous Kitap, 2026

Çeviren: Reha Kuldaşlı

Editör: Oğuz Tecimen, Ramazan Kılınç

Kapak Tasarımı: İlknur Muştı

Sayfa Tasarımı: Ecem Bozbay

ISBN: 978-625-92741-3-3

Birinci Basım: Haziran 2026

Baskı: Deniz Matbaacılık

Cilt: Buluş Mücellit

Matbaa Sertifika No: 81034

NOUS KİTAP

Koridor Yayıncılık'ın tescilli markasıdır.

Yayın Yönetmeni: Oğuz Tecimen

Ömerli Mah. Harmantepe Cad. No: 17 Kat: 4 Arnavutköy / İstanbul

Yayınevi Sertifika No: 49242 | www.nouskitap.com.tr

Bu kitabın Türkiye'deki yayın hakları Oxford Publishing Limited ve
AnatoliaLit Ajans aracılığıyla Koridor Yayıncılık'a aittir.

Tüm hakları saklıdır. Yayıncının izni olmaksızın çoğaltılamaz,
kaynak göstererek alıntı yapılabilir.

ARZU

Neyi Neden İsteriz?

WILLIAM B. IRVINE

ÇEVİREN
Reha Kuldaşlı

NOUS



WILLIAM B. IRVINE

1952 doğumlu William Braxton Irvine'in çocukluğu, inşaat mühendisi olan babasının projeden projeye gitmesi sebebiyle Montana, Nevada, Şili gibi çok farklı yerlerde geçti. Michigan Üniversitesi'nde matematik ve felsefe eğitiminin ardından Kaliforniya Üniversitesi'nde felsefe yüksek lisansını ve doktoraasını tamamladı. Pacific Lutheran ve Cincinnati üniversitelelerinde kısa süreli görev almasında sonra 1983'te eğitimci kadrosuna girdiği Wright Eyalet Üniversitesi'nde 38 yıl çalışıp 2021 sonunda emekli oldu. Emekliliğin ardından kendisine Emeritus statüsü verildi. Stoacılığı bir hayat felsefesi olarak benimseyen Irvine artık ders vermese de bilgilerini yazdığı kitaplarla paylaşmayı sürdürüyor. *A Guide to Good Life (Güzel Yaşam Kılavuzu, İş Kültür, 2022)*, *You: A Natural History (İnsan Nedir?, Metis, 2024)*, *The Stoic Challenge (Stoacı Meydan Okuma, Eksik Parça, 2026)* yazdığı dokuz kitaptan birkaçıdır. Ayrıca *Huffington Post*, *Salon*, *Time* ve BBC gibi medya kanallarında da yazıları yayımlanmıştır. Websitesi: www.williambirvine.com

Reha Kuldaşlı

1988 yılında Edirne'de doğdu. 2010 yılında ODTÜ Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi bölümünden mezun olduktan sonra yüksek lisansını ODTÜ Felsefe bölümünde tamamladı ve aynı bölümde doktora çalışmalarına devam etti. Çevirileri arasında *Freud Belgeleri: Psikanaliz Tarihi Hakkında Bir İnceleme* (İş Kültür, 2018), *Akılculıktan Varoluşçuluğa: Varoluşçular ve 19. Yüzyıldaki Kökleri* (İş Kültür, 2018), *Kötülük Miti* (İş Kültür, 2022), *Carl Jung Konuşuyor* (Alfa, 2025) yer almakta olup *Empedokles: Her Şey Sevgi ve Nefretten Doğar* (Destek, 2021) ile *Marie-Louise von Franz: Kendi Üzerinde Samimiyetle Çalışanlar Yeni Bir Mabet İnşa Eder* (Destek, 2024) kitaplarının yazarıdır. Serbest çevirmen ve yazar olarak çalışmalarını İstanbul'da sürdürmektedir.



İÇİNDEKİLER

Giriş 11

Birinci Kısım ARZUNUN GİZLİ YAŞAMI

1. Arzunun Gelgitleri 21
2. Başkaları 39

İkinci Kısım ARZUNUN BİLİMİ

3. Arzularımızın Haritasını Çıkarmak 61
4. Arzu Pınarları 73
5. Arzunun Psikolojisi 95
6. Arzunun Evrimi 123
7. Biyolojik Teşvik Sistemi 147

Üçüncü Kısım ARZULARIMIZLA BAŞA ÇIKMAK

8. İnsanlık Hali 175
 9. Dini Tavsiyeler 183
 10. Dini Tavsiyelerin Devamı 211
 11. Felsefi Tavsiyeler 237
 12. Eksantrikler 257
 13. Sonuçlar 277
- Teşekkür 295
Notlar 297
Kaynakça 309

Jamie'ye

Bilge kimse pek az şeyle mutlu olur fakat aptalı
hiçbir şey memnun edemez. Neredeyse herkesin
perişan halde olması bundandır.

LA ROCHEFOUCAULD



GİRİŞ

Arzu öyle bir konudur ki ... bu konuda doğru görüşlere ancak akıl süzgecinden geçmemiş harcıâlem fikirlerin neredeyse bütünüyle tersyüz edilmesiyle ulaşılabilir.

BERTRAND RUSSELL

Şu anda arzu duyuyorsunuz, aksi takdirde bu satırları okumazdınız. Başka birinin talebi üzerine okuyor olsanız dahi ilgili kişiyi memnun etme arzunuzla hareket ediyorsunuz. Okumayı bırakırsanız da arzulamayı bıraktığınız için değil, muhtemelen arzularınız değiştiği için bırakacaksınız.

Uyanık olduğumuz her an arzuyla dolup taşarız. Uyuduğumuzda arzularımızı geçici süreyle bastırırız – elbette rüya görmediğimiz sürece; bu durumda rüyalarımız muhtemelen arzularımızla şekillenir. Arzu oluşturma becerimiz gerçekten olağanüstü. Kimsenin bunu bize öğretmesine gerek yoktur; üstelik durmadan, yorulmadan uygulayabileceğimiz bir beceridir. Arzu söz konusu olduğunda hepimiz uzmanız. Arzunun Olimpiyatları olsaydı hepimiz takımda olurduk. Hastalık ve yaşlılık arzuladıklarımızı değiştirse de bizi arzulamaktan alıkoymaz.

Bir anlığına arzunun akışını kesmeyi deneyin. Kıvranmalarınızı, parmaklarınızı tıkırdatmayı, ayak parmaklarınızı sıkmayı durdurmanız gerekir; dilinizi ağzınızda kaymaya ve gözkapaklarınızı kapanmaya bırakmak zorunda kalırsınız; sandalyenize gömülmek hatta uzanmak durumunda kalırsınız; mümkün olduğunca nefesinizin kontrolünü serbest

bırakmanız ve zihninizi boşaltmanız gerekir. Başka bir deyişle meditatif dediğimiz bir duruma girmek zorunda kalırsınız. Bu durumda dahi kendinizi arzudan kurtarmış olmazsınız: Bu halde kalmaya yönelik devam eden bir arzunuz olmadığı sürece bu halde kalmazsınız. Arzuyu beyhude de olsa durdurmaya çalışmak için arzu gerekir.

Yukarıdaki deneyi uygulamaya çalıştığınızda, zihninizi boş tutmanın neredeyse imkânsız olduğunu fark edersiniz. Pek çoğu arzu ifade eden yeni düşünceler ortaya çıkar. Acıktığınızı, yemek istediğinizi veya rahatsız olup kımıldanmak istediğinizi fark edebilirsiniz. Geçmiş arzularınızdan duyduğunuz hayal kırıklığını yansıtan bir öfke veya geleceğe dönük arzularınızı yansıtan bir kaygı hissedebilirsiniz. Bu arada bahsettiğim deney, *zazen* olarak bilinen Zen meditasyonuna benzer. Zen disiplini uygulayanlar bu meditasyonu yaparak arzuların içimizde olduğu tuhaf sürece dair içgörü kazanır.

DÜNYAYI ARZU hareket ettirir. Süt için ağlayan bebekte, matematik problemi çözmeye çalışan kızda, sevgilisiyle buluşmaya koşan ve daha sonra çocuk yapmaya çalışan kadında, bakıminde, yürütecinde iki büklüm halde, küçük adımlarla postasını almaya giden yaşlı kadında arzu işbaşındadır. Dünyadan arzuyu çıkardığınızda, yaşamak ve ölmek için hiçbir nedeni bulunmayan donuk varlıklardan oluşan bir dünya kalır geriye.

Kimilerinin arzuları ötekilere göre çok daha azdır. Kimileri bunalımda olduğu için arzudan yoksundur, kimileri de kemale erdikleri için. Bu arada kemale ermiş olmak da, genellikle mümkün olduğunca arzunun kıskaçından kurtulmaya yönelik yoğun bir arzunun beraberinde getirdiği, uzun yıllara dayanan bilinçli bir çabanın ürünüdür.

Arzuyu sürekli deneyimlediğimizden bizdeki varlığını unuturuz. Arzu bilgisayar fanının çıkardığı ses gibidir. Bu

ses –düşük perdeden bir fısıltı– daima mevcuttur ve daima mevcut olduğundan artık farkına varmayız. Benzer şekilde, arzularımızı, içimizdeki gelgitlerini, hayatlarımızda oynadıkları rolü genellikle unuturuz. Ancak arzularımız yoğun olduğunda (örneğin âşık olduğumuzda) ya da çatışmaya girdiğinde (sözgelimi bir kâse dondurma istememize rağmen diyetle olduğumuz için aynı anda bunu istememeyi istediğimizde) arzularımıza dikkat kesiliriz; ki burada kafa karışıklığı ve sıkıntı bir aradadır. Üstelik arzunun içimizdeki işleyişini unuttuğumuzdan, arzuya dair yanlış kanılarla doluyuzdur.

Bu kitabı okumanın sonuçlarından biri, hayatınızda ilk kez arzunun içindeki işleyişine dikkat kesilmeniz olabilir. Bunu yaptığınızda, arzularınızın şaşırtıcı ölçüde kendilerine ait bir yaşamı olduğunun çabucak farkına varırsınız. Âdeta bir kaynağı olmaksızın aniden kafanızda belirirler. Aslında çoğu durumda, arzularınızı *seçmekten* ziyade içinde *keşfedersiniz*. Bu davetsiz arzuların günlerinizi ve uzun vadede hayatınızı nasıl geçirdiğinizi ne ölçüde belirlediğini de anlamaya başlarsınız.

Arzunun nasıl işlediğini anladığınızdaysa, oluşturduğunuz arzular muhtemelen değişir. Araştırmamın seyrinde bunu bizzat yaşadım. Arzuların içimde ne ölçüde kendiliğinden, rasyonel düşünce süreçlerinin bir sonucu olmadan ortaya çıktıklarını anladıkça arzularımdan şüphe duymaya başladım. “Bu arzu nereden çıktı?” diye soruyordum. “İstedğim bu şeyi neden istiyorum?” Bunu sorduktan sonra ise pek çok durumda şüpheli arzuyu devreden çıkarıyordum. (Pek çok durumda mümkün oluyordu ama tamamında değil! Elbette arzuya hâkim olduğumu iddia etmiyorum.)

ARZUYU ARAŞTIRMAMIN AMACI onu tersyüz etmektir; arzuların nasıl ve neden ortaya çıktığını, hayatlarımızı nasıl

etkilediğini ve arzularımıza hâkim olmak için ne yapabileceğimizi anlamaktı. Bu uğurda çalışırken Buddhistlerin, Daoistlerin, Hinduların, Amishlerin, Shakerların ve Katolik azizlerin yanısıra Antik Yunan ve Romalı filozoflar ile modern Avrupalı filozofların arzu konusunda söylediklerini inceledim. Arzu incelemem farklı kültürlerin yanısıra farklı disiplinleri içeriyordu. Filozofların ve din düşünürlerinin yazdıklarını inceledikten sonra, oluşturduğumuz arzuları nasıl ve neden oluşturduğumuza dair bilimsel araştırmaları tetkik ettim.

Son birkaç binyılda pek çok kişi arzu hakkında düşünmüş ve yazmıştır. Dolayısıyla okurlar, bu konu hakkında söylenecek bir şey kalıp kalmadığını merak ediyor olabilir. Fakat arzuyu yeniden incelemek için güzel bir zamanda olduğumuz aşikâr. Son otuz yılda, evrim psikologları neyi neden istediğimize ilişkin bir dizi keşifte bulundu. Aynı dönemde nöro-bilimciler, arzularımızın mekanizmasını ilk kez anlamamıza yardımcı olan keşifler yaptı. Bu idrak sayesinde depresyon hastalarında arzuyu yeniden canlandıran Prozac gibi ilaçlar geliştirebildiler.

İleriki sayfalarda, arzuya dair klasik görüşleri son yıllarda yapılan bilimsel araştırmalarla bağdaştırmaya çalışacağım. Göreceğimiz üzere bu araştırmalar, arzunun işleyiş biçimleri hususunda pek çok filozof ve din düşünürünün bilim-öncesi gözlemlerini büyük ölçüde teyit ediyor. Ayrıca Buddha, Epiktetos ve Thoreau gibi kişilerin arzuya hâkim olmaya dair tavsiyelerini de doğruluyor.

Son yıllardaki sosyal ve ekonomik gelişmeler de bulduğumuz zamanı arzuyu yeniden incelemek için ideal kılıyor. Dünya genelinde artan refah düzeyleri daha yüksek seviyelerde kişisel tatmine dönüşmedi. Özellikle müreffeh ülkelerin yurttaşları büyük büyükbabalarının hayal edemeyecekleri bir maddi esenliğin keyfini sürüyor. Devlet istatistikçileri

tarafından yoksul olarak etiketlenen yurttaşların dahi antibiyotikleri, güvenilir doğum kontrol yöntemleri, CD çalarları, internet erişimi ve sıhhi tesisatları var. Fakat atalarına kıyasla “her şeyleri olmasına” rağmen tatminsizler.

ÇOĞU İNSAN günlerini dünyevi başarı peşinde geçiriyor; yani şöhret para ve bunlarla beraber gelen şeyleri kovalıyorlar. (Şöhret ve para değilse de en azından sosyal statü ve nispeten refah içinde yaşamak istiyorlar.) Bu başarıyı kazandıktan sonra müsterih olacaklarına inanıyorlar; en azından başarılarıyla, ilişkileriyle, sahip olduklarıyla ve en önemlisi de hayat standartlarıyla nihai bir tatmin hissine kavuşmayı hayal ediyorlar. Bu tatminle beraber kalıcı mutluluğun da geleceğini varsayıyorlar. İleriki sayfalarda savunacağım üzere, farkına varamadıkları nokta ise, dünyevi başarı kazanmayı geçtim, peşinde koşmadan bile nihai tatmine kavuşmanın bütünüyle mümkün olduğudur. Aslında insanlar dünyevi başarı peşinde koşarken genellikle kişisel tatmine kavuşma şanslarına ket vurur.

Umumiyetle, mutluluğa ulaşmanın en iyi yolunun ortam değiştirmek (ev, kıyafet, araba, iş, eş, sevgili, arkadaş çevresi) olduğu düşünülür. Gelgelelim arzu üzerine dikkatle düşünenler (ileriki sayfalarda görüşlerini inceleyeceğimiz kişiler) hemfikir olarak şu sonuca varmıştır: *Kalıcı mutluluğa ulaşmanın en iyi yolu (hatta belki de tek yolu) etrafımızdaki dünyayı veya konumumuzu değiştirmek değil kendimizi değiştirmektir.* Özellikle zaten sahip olduklarımızı istemeye kendimizi ikna edebilirsek, koşullarımızda herhangi bir değişiklik olmadan mutluluğumuzu ciddi ölçüde artırabiliriz. Alelade insanın aklına gelmez ama aslında tatmine kavuşmanın en iyi yolu içimizde bulduğumuz arzuları tatmin etmeye çalışmak yerine arzularımızı seçerek bastırmaktan veya