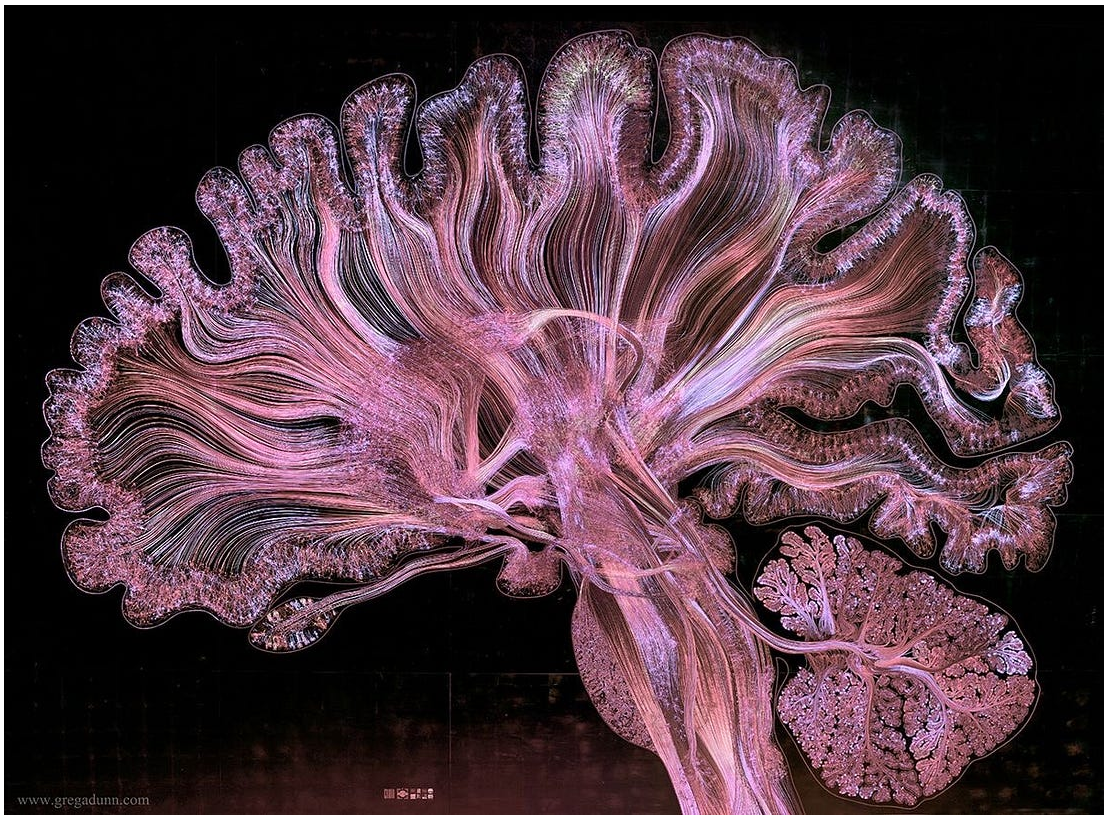
# “İsim hafızası” dediğimiz kavram beyinde nasıl çalışır?

beynin hafıza bölümüne kısa bir bakış



SERRA
MAY 15, 2026




Geçenlerde yeni başladığım kursumda çoğu kişinin artık bana ismimle hitap etmeye başladığını fark ettim. Birilerinin ismimi aklında tutabilmiş olması çok hoş fakat bir sorun vardı; ben daha kimsenin adını öğrenememiştim.

Tahmin edersiniz ki herkese utanarak ‘kusura bakmayın benim isim hafızam çok kötü’ klişesini söylemek zorunda kaldım.

Sonra kendi kendime düşündüm, sahiden isim hafızası iyi ve kötü olabilir mi, beyindeki süreci nedir bu kavramın?

## “İsim Hafızası” Kavramı

Şu ana kadar çoğu kişiden duyduğumuz kadarıyla bazı insanların isim hafızası güçlüdür, bazılarının zayıftır. Sanki bu, genel zekanın ya da belleğin yanında ayrı bir yetenek gibi biliniyor.

Fakat tam olarak öyle değil,

Aslında isim hafızası adıyla biyolojik olarak izole bir sistem yok. Fakat isimler, beynin bellek sisteminde gerçekten dezavantajlı bir konumda yer alıyor. Çünkü anlamsal olarak beyin onları “boş” kabul ediyor.

## Baker/Baker Paradoksu

Bellek araştırmacıları bu durumu “Baker/Baker paradoksu” dedikleri bir mekanizmayla anlatmışlar.

Diyelim ki birinin mesleğinin fırıncı(baker) olduğunu öğrendiniz. Beyninizde hemen bir dizi ağ aktive oluyor: un, ekmek, sabah kokusu, fırın, beyaz önlük... Onlarca çağrışım aynı anda birbirlerine tutuşuyor, hafızanızda belli bir yer ediniyor.

Sonra başka bir kişinin soyadının Baker olduğunu öğrendiniz. Burada fırıncı örneğinin tersine, beyinde sadece bir ses dizisi oluşuyor. Nöronlarınızı tutuşturacak belirgin bir kıvılcım oluşmuyor.

Aynı kelime: Baker. Ama biri beyin için diğerinden daha anlamlı, ve beyin anlam taşıyan şeyleri çok daha iyi hatırlama özelliğine sahip.

İsimlerin hafızadaki problemi tam olarak bu: Saf etiketler olmaları. Beyinde basitçe bir anlam üretemiyorlar, bağlantı kuramıyorlar, ağa

takılamıyorlar.

## Beynin Hafıza Yolundaki Üç Aşaması

**Bellek aslında üç aşamalı bir süreç: *kodlama, depolama, geri çağırma*.**

İsimler bu üç aşamanın her birinde zorluk yaşayabiliyor.

***Kodlama*** aşamasında, dikkat olmadan beyinde güçlü bir iz oluşmuyor. Beyin sürekli şunu soruyor: "Bu bilgi önemli mi?" İsim, bağlantısız olduğu için bu soruya zayıf bir cevap veriyor.

***Depolama*** aşamasında, *hippokampüs* devreye giriyor — yeni bilgileri geçici bellekten uzun vadeli belleğe taşıyan yapı. Ama bu geçiş için tekrar, duygusal bağ ya da uyku gerekiyor. Bir tanışmada bunların hiçbiri olmayınca iz soluklaşıyor.

***Geri çağırma*** aşamasında ise bir "ipucu bağımlılığı" söz konusu. Yüz var ama isim yok, çünkü yüz ile isim arasında zihinsel bir köprü kurulmamış.

## Duygusal Bellek Neden Daha Güçlü?

*Amigdala* — beynin duygusal işleme merkezi — hippokampüsün hemen yanında ve sürekli onunla konuşuyor. Amigdala sayesinde duygusal yük taşıyan anılar beyne çok daha güçlü bir biçimde kodlanıyor.

Bu yüzden utandığımız, çok güldüğümüz, korktuğumuz anları yıllarca hatırlıyoruz. Fakat bir tanışma anında bu sistem genelde devreye girmiyor.

Bir istisna var: birinden çok etkilendiysek, ya da o kişiyle ilgili komik ya da beklenmedik bir şey yaşadıysak isim de bu duygularla beraber beyne işlenebiliyor. Duygu, belleğin bir güçlendiricisi gibi çalışıyor.

Ayrıca şundan da kısaca bahsetmek istiyorum:

Sosyal fobiye ait düşünce kalıplarına sahip olan bireylerde genelde yeni biriyle tanışma anı "İyi bir izlenim bırakıyor muyum?", "Çok mu az

konuştum, çok mu fazla?”, “El sıkışmam garip miydi?” — benzeri sorular odağında yaşanabiliyor. Arka planda sürekli bu tarz düşüncelerin çalışıyor olması yani sosyal kaygı, beynin işlemci gücünü sessizce tüketebiliyor. Dikkat için zaten az kalan alan iyice daralıyor.

> Dikkati sürekli yenilelen düşüncelere odaklayan beyin, kodlamayı zayıf gerçekleşiyor. O an beyin için karşısındakinin ismi, en anlamsız ve en bağlantısız bilgi parçası olarak öncelik sıralamasında en alta düşüyor. Ve zayıf kodlanan şey, zayıf hatırlanıyor.

Kısacası, isimleri unutmak bir eksiklik değil, beynin oldukça mantıklı bir önceliklendirmesi diyebiliriz. Beyin için anlam taşımayan bilgileri tutmak zor ve isimler, tanışma anında henüz bir anlam taşımıyor.

Çözüm bulmak istersek de tam buradan bir çıkarım yapabiliriz: O anlamsız etikete anlam yüklemeye çalışmak.

Birinin ismini duyar duymaz tekrar etmek, bir imgeyle bağlamak ya da o kişiyle ilgili fark ettiğimiz ilginç bir bilgiyle bağlantılamak... Yani boş etiketi dolu bir çağrışım ağına dönüştürmek küçük de olsa bir değişim sağlayabilir.

Siz de yeni ortamlarda benim gibi bir problem yaşıyorsanız bir dahaki sefere bunları aklınızdan geçirmeyi deneyebilirsiniz!

Bu kısma kadar gelip okuyan varsa öncelikle çook teşekkür ediyorum❤

Çok anlık bir şekilde başlayıp yazdım, Substack’de yazı paylaşmak çok uzun zamandır ertelediğim bir konu olduğu için aklımdan geçenleri hızlıca derleyip bu yazıyı paylaşmak istedim. Umarım açıklayıcı ve güzel bir yazı olmuştur sizin için de, yanlışlarım varsa kusura bakmayın lütfen 🥹

Sonraki yazılarda görüşmek üzere.