

Brwydro yn erbyn y duedd i Ohirio



"Rwyf yn eistedd i lawr i wneud aseiniad. Rydw i'n troi'r cyfrifiadur ymlaen. Rwy'n tynnu allan bopeth sydd ei angen i wneud y traethawd, ac yn syth wedyn rwy'n mynd ar Facebook."

Ydy hyn yn stori gyfarwydd? Dyma ohirio yn ei ffurf buraf. **Mae pawb yn gohirio**, ond mae rhai yn well am ei reoli nag eraill.

Dyma rai awgrymiadau ar sut i **osgoi gohirio**:

1. Gwnewch restr yn cynnwys dim ond y pethau yr ydych yn eu **gohirio o hyd**. Gosodwch derfynau amser priodol ar gyfer y tasgau hyn.
2. Rhannwch bob tasg **yn gamau hwylus**. Os gwnewch hyn fyddwch chi ddim yn teimlo bod y dasg yn drech na chi. Unwaith y byddwch yn gwneud un neu ddwy ran, byddwch yn teimlo'n fwy cadarnhaol am eich llwyddiannau ac bydd hyn yn sbardun i chi wneud mwy.

3. **Atgoffwch** eich hun pam rydych yn gwneud rhywbeth. Ydych chi am gael marc da? Rhywbeth i roi ar eich CV? Neu er mwyn teimlo'n falch o fod wedi gwneud rhywbeth nad oeddech chi ddim am ei wneud.
4. **Rhowch wobr** i chi eich hun, rhywbeth yr ydych yn hoffi ei wneud, unwaith y byddwch wedi cwblhau'r dasg yr ydych yn ei gohirio.
5. **Peidiwch â rhoi lle** i bethau sy'n eich temtio neu'n tynnu eich sylw. Os yw eich ffrindiau yn swmian arnoch i fynd allan, ond bod gennych aseiniad i ysgrifennu, ewch i'r llyfrgell neu fan astudio tawel yn rhywle. Os yw'r cyfryngau cymdeithasol yn tynnu eich sylw, beth am ddefnyddio apiau neu raglenni sy'n atal y gwasanaethau hynny.
6. Os yw chwarae gemau ar gonsol neu ar-lein yn ormod o demtasiwn, gofynnwch i ffrind neu bartner fynd â'r teclyn rheoli allan gyda nhw, neu **ei gloi mewn cwpwrdd** a chadw'r allwedd. Os yw'n gyfrif ar-lein, gofynnwch iddynt newid y cyfrinair fel na allwch chi fynd ar-lein.
7. Os ydych yn cael trafferth enbyd, **gofynnwch am help**.
8. **Dywedwch wrth bobl** beth rydych chi'n ceisio'i wneud. Gall osgoi'r embaras o beidio â chwblhau tasg neu'r balchder wrth brofi y gallwch ei wneud, fod yn gymhelliant cryf.

Nid yw pawb yn ystyried bod gohirio gwaith yn beth mor ofnadwy â hynny. Maen nhw'n gwneud defnydd o'r arfer i gyflawni tasgau eraill.

Gall fod yn anodd gwneud hyn ond os gwnewch restr o'r holl **dasgau yr ydych yn eu casáu** neu'n eu gohirio o hyd, gallech chi ganolbwyntio eich egni ar dasgau llai sy'n cymryd llai o amser. Ond yr arfer gorau yw pennu cynllun i chi eich hun a chadw ato, yn hytrach na symud yn ôl ac ymlaen rhwng tasgau.

"You don't have to see the whole staircase, just take the first step."



– Martin Luther King, Jr.



www.braintrainingtools.org