

# OEDI

## Beth yw Oedi?

~ Awdur Anhysbys

Mae oedi'n golygu gohirio'n fwriadol wneud rhywbeth y dylid ei wneud. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gohirio tasgau o bryd i'w gilydd, ond os cewch eich bod yn gwneud

Pryder yngl n â methu neu â pheidio â chyrraedd safonau sydd wedi'u pennu gennych chi neu gan eraill, neu yngl n â pheidio â bod yn ddigon da.

Perffeithiaeth, credu bod unrhyw beth nad yw'n berffaith yn fethiant llwyr.

Ofni llwyddo a chanlyniadau posibl llwyddiant.

Fel esgus – mae prinder amser yn caniatáu ichi eich cysuro eich hun wrth feddwl, “buasai'n well pe buasai gen i ddigon o amser.”

Teimladau negyddol nad ydych yn gwneud digon. Beth bynnag y byddoch yn ei wneud, dylech fod yn gwneud rhywbeth arall, mae eisoes yn rhy hwyr ac rydych wedi gwastraffu gormod o amser.

Meddwl 'y cyfan neu ddim' – lle gwelir un rhwystr fel trychineb llwyr.

Cael bod y dasg yn ddiflas.

Dim profiad o ddysgu sut i ddatrys problemau.

Osgoi pethau cas neu anodd.

Dictar am y byddai'n well gennych wneud rhywbeth arall mwy pleserus, neu'r teimlad mai rhywun arall sy'n gwneud ichi wneud y gwaith.

Mae oedi ynddo'i hun yn bwerus. Mae bob amser yn cynnwys rhywbeth gwahanol i'r syniad mai chi sy'n rheoli'r hyn yr ydych yn ei wneud. Mae trechu'r awydd i oedi yn golygu gwrthsefyll y rheolaeth hon a chymryd cyfrifoldeb.

---

Fel rheol, mae trechu'r awydd i oedi yn golygu gwell medrau o ran trefnu a rheoli amser, yn ogystal â dealltwriaeth gliriach o'r hyn y mae'n ei olygu i chi. Nid oes unrhyw gyfres o gyfarwyddiadau penodol yngl n â chael gwared â'r arferiad o oedi, felly rhowch gynnig ar unrhyw beth a phopeth. Os arbrofwch, rydych yn adennill rheolaeth. Rhowch gynnig ar y pethau hyn i gychwyn:

## **BYDDWCH YN REALISTIG**

Canolbwyntiwch ar yr hyn sy'n wirioneddol bosibl, yn hytrach nag ar yr hyn y 'dylech' ei wneud. Rhannwch dasgau'n gamau y gellwch reoli arnynt. Er enghraifft, “Byddaf yn anelu at gyrraedd diwedd Pennod 3”, yn hytrach na “Rhaid imi ddarllen 5 llyfr.”

Beth yw eich nod ar gyfer heddiw? Efallai y byddai'n well mynegi hyn fel cyfnod o amser yn hytrach na thasg: – “Byddaf yn gweithio am awr y bore 'ma”, faint bynnag o waith y byddoch yn ei wneud yn ystod yr awr honno. Daliwch i ganolbwyntio ar y nod yr ydych wedi'i bennu – mae'n bwysig peidio â gadael i syniadau negyddol ei danseilio. “Rwy ond wedi cyrraedd diwedd Pennod 3 – mae 7 pennod arall i fynd, ac yna rhaid imi ysgrifennu 10,000 o eiriau .....”. Trwy hynny, gellwch fwynhau ymdeimlad o lwyddiant a magu hyder ar gyfer y cam nesaf, yn hytrach na chael eich gorlethu wrth feddwl am y dasg yn ei chrynswth.

## **GWNEWCH O**

~Gerald Vaughan

Derbyniwch nad oed ffon hud – chi sydd i fod i gyflawni'r dasg. Gellwch eich twyllo eich hun fel eich bod yn dechrau cyn i chi hyd yn oed feddwl a ydych am wneud y gwaith neu beidio. Eisteddwch wrth eich gweithfan gyda phopeth wrth law, a dechreuwch! Pan fydd yn rhaid i chi roi'r gorau i weithio, gofalwch y gellwch ail-gydio'n rhwydd yn y dasg, fel y gellwch roi'r gorau iddi (ac ail-gychwyn arni) hyd yn oed yng nghanol brawddeg.

## **TORRWCH YR ARFER**

Mae oedi'n gweithio fel cyfres o arferion. “Byddaf bob amser yn edrych ar fy e-bost gyntaf, yna Facebook, ac yna caf goffi, ac yna ....” Caiff arferion eu sefydlu yn union fel rhaglenni ar gyfrifiadur – ond gellwch hefyd eu dadsefydlu. Ceisiwch newid arferiad, neu fwy nag un. Os tueddwch i oedi yn eich ystafell eich hun, gweithiwch yn rhywle arall. Os ydych yn debycach o oedi gyda'r nos, gosodwch y larwm a gweithiwch yn y bore. Neilltuwch ryw faint o amser ar gyfer paratoi, ond byddwch yn onest wrthy eich hun. Peidiwch â defnyddio hyn fel esgus dros fwy o oedi!

## **TREFNIADAETH**



## HERIWCH EICH HUNAN-DANSEILIO

~George Claude Lorimer

Os byddwch yn oedi, rydych yn gwneud y gwaith yn fwy anodd. Adnabyddwch eich ymddygiad hunan-orchfygol a'r meddylfryd sy'n gysylltiedig ag ef. Ceisiwch ganfod pam yr ydych yn oedi, beth rydych yn ei ennill wrth wneud hynny? Ceisiwch ganfod sut i oresgyn yr ymddygiad hwnnw. Darllenwch lyfr neu daflen hunan-gymorth, ewch at diwtor, cyd-fyfyriwr neu gwnselydd. Os ydych yn teimlo'n ddig yngl n â gorfod gweithio, holwch eich hun, "Pwy sy'n dân ar fy nghroen?" neu "Wrth bwy rwy wedi digio?". Gall hyn fod yn gymorth ichi deimlo mai chi biau'r dasg, ac os byddwch yn ei hadfeddiannu, efallai y byddwch yn llai tebygol o oedi cyn ei chyflawni.

### **Am fwy o gymorth:**

Ewch i'n cyswllt hunangymorth ar oedi.

[https://www.bangor.ac.uk/studentservices/counselling/self\\_help.php.cy](https://www.bangor.ac.uk/studentservices/counselling/self_help.php.cy)

Mae'r Gwasanaeth Cwnsela yn cynnal gweithdy ar Oedi fel rhan o'n rhaglen iCan – mae'r manylion ar gael ar ein gwefan.

Gall y Gwasanaeth Sgiliau Astudio hefyd gynorthwyo yngl n â materion sy'n gysylltiedig â'ch sgiliau perfformio academiaidd:

<https://www.bangor.ac.uk/studyskills/index.php.cy>

Ceir nifer o deitlau hunan-gymorth ar Oedi, yn cynnwys:

*The Now Habit* N. Fiore

*Procrastination: Why Do I Do It? What to do* Burka et al

Basco