

39. Gweithgaredd Agwedd: Y Prawf Fampir

Mae Jim Rohn yn entrepreneur ac ysgrifennwr sy'n astudio llwyddiant. Yn ei hanfod, mae'n dadlau bod y rhai sy'n amgylchynu eu hunain gyda phobl dda yn dod yn bobl dda – bod y rhai sy'n amgylchynu eu hunain gyda phobl sy'n gweithio'n galed yn gweithio'n galed. Yn yr un modd, rhai sy'n amgylchynu eu hunain gyda phobl ddiog yn mynd yn ddiog.

Mae hyn yn rhywbeth rydym yn ei weld bob blwyddyn: myfyrwyr addawol gyda chriw o ffrindiau sydd bron yn cael eu gorfodi i ddatgysylltu. Bydd y grŵp i bob pwrpas yn gwawdio neu'n cosbi unrhyw aelod o'r grŵp sy'n mwynhau astudio, llwyddo neu weithio'n galed. Weithiau mae'n anodd dweud os yw'n digwydd i chi, ac erbyn i chi sylweddoli gall fod rhy hwyr.

Sefyll y Prawf

Mae gan yr ysgrifennwr a'r artist, Austin Kleon, ateb. Ei enw arno yw'r Prawf Fampir, ac mae'n ei egluro yn ei lyfr, *Show Your Work!* Mae Kleon yn cynghori, 'os ydych yn teimlo'n hynod flinedig neu'n ddiegni ar ôl bod yng nghwmni rhywun, mae'r person hwnnw'n fampir. Os ydych yn dal i deimlo'n llawn egni ar ôl bod yng nghwmni rhywun, dydy'r person hwnnw ddim yn fampir (2014, t. 129).

Meddyliwch am y pum person rydych yn treulio'r rhan fwyaf o'ch amser yn eu cwmni a gofynnwch bum cwestiwn amdanynt i'ch hun:

» Ydyn nhw'n bobl gadarnhaol?

» Ydyn nhw'n mwynhau eu bywydau?

» Ydyn nhw'n ddylanwad da?

» Ydyn nhw wedi eich helpu gyda phroblemau?

» Ydyn nhw'n gwneud i chi deimlo'n dda amdanoch eich hun ac am fywyd?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Os ydych yn ateb ‘na’ i’r cwestiynau hyn, allwch chi restru enwau pobl allai fod yn well myfyrwyr i fod yn eu cwmni?

Syniadau i gloi

Rydym wedi gweld myfyrwyr sy’n teimlo’n negyddol am heriau astudio yn ymateb trwy amgylchynu eu hunain â phobl negyddol er mwyn iddynt allu ymdrybaeddu mewn cwyno. Rhaid i chi ochel rhag hyn, oherwydd mae’n gwneud i chi deimlo fel bod ‘pawb yn casáu Safon Uwch’, ac yn normaleiddio eich negyddiaeth. Meddyliwch am fyfyrwyr sy’n ymddangos yn fwy cadarnhaol, hapus neu egnïol a cheisiwch osod eich hun yn gyfochrog â nhw yn lle hynny.