

11. Gweithgaredd Ymdrech: Arfer y Tair 'A' (The Three Rs)

Mae gan Brifysgol Stanford labordy Technoleg Ddarbwyllol. Yma, mae academyddion yn astudio sut mae technoleg ryngweithiol yn newid ein harferion. Mae'r sefydlydd a'r cyfarwyddwr, Yr Athro B. J. Fogg, yn astudio sut y gall technoleg ffôn clyfar ddatblygu ffurfio arferion. Mae ymdrech yn arferiad hefyd. Mae'r lefel o ymdrech a rowch i'ch astudiaethau yn ganlyniad i'ch arferiad. Mae gan rai pobl yr arferiad o wneud ymdrech, does gan eraill ddim.

Mae yna ddadl bod tair elfen ar waith wrth ffurfio arferiad a chyfeirir atynt yn aml fel y tair A:

- > Rhywbeth sy'n eich **Atgoffa** (Reminder). Gall hwn fod yn deimlad, yn lle neu'n adeg o'r dydd – eich corff neu eich ymennydd yn rhoi neges sy'n sbarduno'r ymddygiad. Gallai fod yn fwyta siocled, mynd adref yn gynnar neu gadw gwaith yr ydych yn gwybod y dylech ei gwblhau.
- > Trefn **Arferol** (Routine). Dyma'r ymddygiad ei hun. Mynd i'r ffreutur a phrynu siocled neu fynd adref ar y bus yn hytrach nag aros i wneud ychydig o astudio. Yn aml fe fydd pobl yn teimlo pwl o euogrwydd yn ystod y drefn arferol ond byddant yn ei wneud beth bynnag.
- > **Yr Anrheg** (Reward). Hwn yw'r teimlad da gewch chi – y budd o wneud yr ymddygiad. Efallai na fydd yn para'n hir ond byddwch yn edrych ymlaen ato.

Os nad ydych wedi dod i'r arfer o wneud ymdrech, sut allwch chi newid? Gallwch ddefnyddio'r tair 'A' i'ch helpu. Yn hytrach na phendroni am beidio â gwneud hen arferion – sy'n gamgymeriad mae pobl yn ei wneud wrth 'roi'r gorau' i rywbeth – y tric yw meddwl amdano fel dechrau arferiad newydd. Golyga hyn y byddwch angen rhywbeth newydd i'ch atgoffa er mwyn sbarduno'ch arferiad newydd, arfer newydd i'w ddilyn, a gorau oll, anrheg newydd!

Defnyddio'r Grid Cynllunio Arfer

- > Dewiswch sbardun sy'n gysylltiedig â rhywbeth sy'n digwydd i chi bob dydd. Er enghraifft, "Ar ddiwedd pob awr ginio byddaf yn ...", "Wrth orffen fy mrecwast byddaf yn ...", "Wrth i'r gloch ganu ar ddiwedd y dydd, byddaf yn ..." neu "Ar ddiwedd newyddion chwech byddaf yn ...".
- > Dewiswch drefn arferol sy'n hawdd ei chyflawni. Trefnu eich nodiadau am hanner awr efallai, adolygu'r gwaith cartref sydd gennych am hanner awr neu wneud awr o waith Safon Uwch anodd. Y peth allweddol yw hyn: ar y dechrau dydy perfformiad ddim yn bwysig. Y drefn arferol sy'n bwysig.
- > Yn olaf, yr anrheg. Dechreuwch gyda rhywbeth bychan, anrheg neu wobwr eiriol. Dweud 'Gwaith Da!' yn uchel efallai, cyfnod byr yn gwneud rhywbeth rydych yn ei fwynhau neu baned o de neu goffi.

Atgoffa:	<div></div> <div></div> <div></div>
Trefn Arferol :	<div></div> <div></div> <div></div>
Anrheg:	<div></div> <div></div> <div></div>

Syniadau i gloi

Mae'n llawer haws sefydlu arferiad newydd na thorri hen un. Wrth gynllunio arferiad newydd, peidiwch byth â defnyddio'r ieithwedd negyddol sy'n gysylltiedig â rhoi'r gorau i arferion. Osgowch 'Rhaid i mi beidio â bod yn ddiog...' neu 'Rhaid i mi roi stop ar beidio â gwneud gwaith cartref...' . Yn hytrach, defnyddiwch ieithwedd gadarnhaol. Rhowch gynnig ar, 'O ddydd Mercher, 'dwi am ddechrau gweithio'n galetach.'

Byddwch yn barod i ganiatáu llithriadau a chamgymeriadau. Maen nhw'n digwydd i bawb. Mae myfyrwyr llwyddiannus yn dal i fynd hyd yn oed pan fyddant wedi torri arferiad. Un ffordd o helpu gyda hyn yw clustnodi un diwrnod yr wythnos pan nad oes angen i chi ddilyn eich arferiad newydd. Gallai pob dydd Gwener fod y diwrnod pan fyddwch yn ymddwyn fel yr hen chi – yr hyn mae dilynwyr ffitrwydd a dietau yn ei alw'n 'ddiwrnod twyllo'. Gall rhoi diwrnod twyllo yn eich amserlen eich helpu i gadw cymhelliant. Hefyd – rydych yn parhau i ddilyn eich arferiad newydd ar y chwe diwrnod arall a gall hynny eich helpu i ddal i fynd am lawer hwy.