

34. Gweithgaredd Agwedd: Atal Meddyliau Negyddol

Yn ei lyfr, *How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything* (1998), edrychodd Albert Ellis, y seicolegydd o America, ar feddwl afresymol a negyddol gan bobl mewn cyfnodau o straen. Edrychodd yn benodol ar y mathau o feddwl roedd pobl yn ei brofi pan oedd pethau'n mynd yn ddrwg. Galwodd hyn yn 'feddwl cam'.

Gellir cynhwyso ei waith yn uniongyrchol i fyfyrwyr mewn sefyllfaoedd o straen – a ydych wedi meddw; fel hyn pan fydd pethau'n mynd o chwith?:

- > Meddwl 'ddim yn deg' 'Dydw i ddim yn haeddu cael fy nhrin fel hyn'. 'Ddylai pethau ddim bod fel hyn'.
- > Meddwl 'trychineb' 'Os aiff hyn yn anghywir, bydd yn hunllef llwyr'.
- > Meddwl 'stopio' 'Dwi'n dda i ddim'. 'Alla'i ddim gwneud hyn'. 'Dwi'n siŵr o wneud llanast'.
- > Meddwl 'afresymegol' 'Os bydd y peth drwg hwn yn digwydd – bydd yr un yma'n siŵr o ddilyn'.
- > Meddwl 'rhoi bai' 'Ei fai ef yw hyn. Mae pawb ar fai heblaw fi.'
- > Gorgyffredinol 'Does dim byd yn mynd fy ffordd i'. 'Mae hyn bob amser yn digwydd i mi'. 'Mae popeth yn fy mywyd yn mynd yn anghywir'.

A oes unrhyw un o'r meddyliau hyn yn gyfarwydd i chi? Cofnodwch a chategoreiddiwch y mathau o feddyliau negyddol y byddwch yn eu profi o bryd i'w gilydd:

.....

.....

.....

.....

Roedd Ellis yn dadlau mai'r cam cyntaf oedd i fyfyrwyr adnabod pryd roeddent yn llithro i feddwl yn negyddol. Unwaith roeddent yn gallu gwneud hynny, ei awgrym oedd i 'ail-fframio'r meddyliau yn gadarnhaol'. Dywedai bod hyn yn golygu bod yn galed â chi'ch hun. Dim ond un person all fod â gofal am eich meddyliau – chi. Felly mae'n rhaid i chi fod yn gadarn a chryf a pheidio â chymryd unrhyw lol.

- > Mae 'ddim yn deg' bellach yn: 'Fe wnes i beth fedrwn i'. 'Mae'n rhwystr ond gallaf ddelio ag ef'.
- > Mae 'trychineb' bellach yn: 'Mae gen i'r gallu i berfformio'n dda. Dwi wedi paratoi'n dda.
- > Mae 'stopio' bellach yn: Rwy'n dysgu. Rwy'n gwella bob tro dwi'n dod ar draws her fel hon'.
- > Mae 'afresymegol' bellach yn: 'Does dim cysylltiad uniongyrchol rhwng hyn a hynny. Nid yw'r gorffennol yr un fath â'r dyfodol. Mae yfory'n ddiwrnod arall'.
- > Mae 'rhoi bai' bellach yn: 'Mae wedi digwydd nawr. Does dim ots bai pwy oedd o. Y peth pwysig yw symud ymlaen a dysgu o'r profiad'.
- > Mae gorgyffredinol bellach yn: 'Dwi'n delio ag ychydig o broblemau ar y funud. Mae pawb yn cael amseroedd caled a dydw i ddim yn eithriad. Ond rwy'n gwybod mod i'n ddigon cryf i ymdopi'.

Nawr cymerwch un o'r meddyliau negyddol gennych uchod, a cheisiwch ei ail-fframio, gan ddefnyddio'r enghreifftiau uchod:

Dyma'r math o feddyliau y gallech eu profi, neu glywed eraill yn eu dweud mewn amseroedd anodd. Cymerwch y datganiadau isod ac ystyriwch sut allech eu hail-fframio i fod yn rhywbeth mwy cadarnhaol.

- > Dydw i erioed wedi bod yn dda mewn arholiadau.
- > Mae pethau fel hyn wastad yn digwydd i mi.
- > Os bydd fy adroddiad yn wael, mi fydd Mam a Dad yn fy nghasáu.
- > Dim ond methu wna i, felly beth yw'r pwynt trio?
- > Dydy'r athro ddim yn fy hoffi.
- > Does dim byd yn mynd yn iawn i mi. Pam ddylai daearyddiaeth fod yn wahanol?
- > Dwi wedi bod yn wael mewn gwyddoniaeth ers yr ysgol gynradd. Ni ddylwn fod wedi ei ddewis ar gyfer lefel A.
- > Dwi ddim yn mynd i gael y graddau i fynd i brifysgol. Wedyn fydd gen i ddim swydd a bydd fy mywyd yn ddiflas.
- > Os wna i fethu'r ffug arholiad yma, bydd yn golygu bod yr holl dymor wedi bod yn drychineb.
- > Fel hyn mae fy mywyd i. Does dim byd yn hawdd nac yn syml. Dwi wedi cael llond bol.

Syniadau i gloi

Fel gydag unrhyw beth gwerth chweil, mae ail-fframio meddyliau yn gofyn am ymdrech. Ond fe gewch eich synnu pa mor gyflym y gallwch droi eich hun yn rhywun llawer mwy positif ac optimistaidd.

Mae eich ffrindiau a'ch cyfoedion yn cyfrannu'n sylweddol at eich hwyliau. Edrychwch ar y Prawf Fampir ar dudalen 95 am fwy o wybodaeth ar hyn.