



ដំណើរឆ្នាំខាងមុខ

ខ្ញុំមានភាពជឿជាក់មកលើខ្លួនឯង សម្រាប់ឆ្នាំនេះ!

កាលបរិច្ឆេទ៖

ឈ្មោះពេញ៖

ហត្ថលេខា

ដរាបណាទៅរស់រាន រៀនរស់

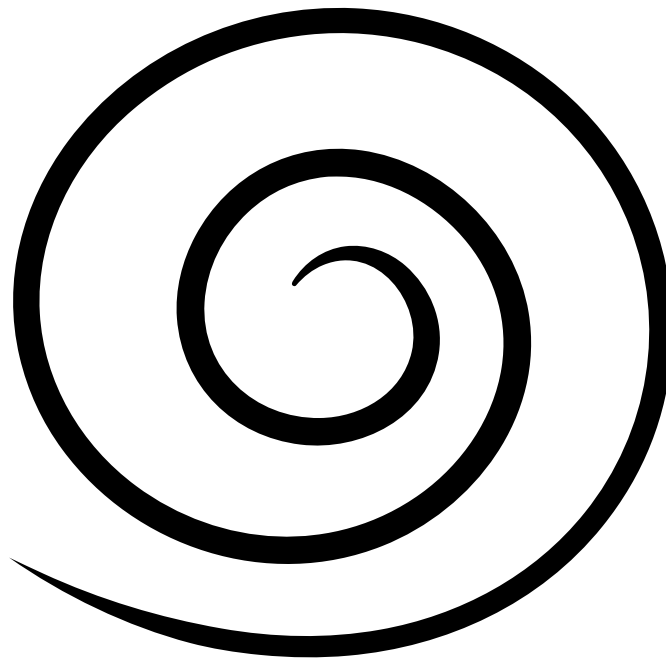
សៀវភៅតូចមួយនេះបានចងក្រងឡើងជាមួយនឹងសេចក្តីស្រឡាញ់
និងសេចក្តីខ្ជល់ខ្ជាយ ដើម្បីជួយអ្នកក្នុងដំណើរជីវិត។

ប្រសិនបើសៀវភៅតូចនេះជួយអ្នក ចូរចែករំលែកទៅកាន់មនុស្សម្នាទានា
ដូចនេះអ្នកអាចជួយគាត់ផងដែរ។ អាចទាញយកបានដោយឥតគិតថ្លៃ
ទៅតាមគេហទំព័រ www.reanruos.com/reflect ។

លើសពីនេះទៅទៀត អ្នកក៏អាចចូលរួមក្នុងសហគមន៍រៀនរស់
ទៅតាមតេឡេក្រាម ដែលយើងតែងតែចែករំលែកពីមេរៀនជីវិតថ្មីៗ
ទៅតាម t.me/reanruos ។



កំណត់ហេតុឆ្លងឆ្នាំ



២០២៥ - ២០២៦

ចងក្រងដោយ៖  រៀនរស់
www.reanruos.com/reflect



សូមស្វាគមន៍

ការណែនាំ

“កំណត់ហេតុឆ្លងឆ្នាំ” ជាសៀវភៅតូចមួយ ដែលជួយអ្នកឆ្លុះបញ្ចាំង ពីដំណើរជីវិត ខ្លួន ដើម្បីអោយលំអិតនេះ និងធ្វើខ្លួនឱ្យកាន់តែរួចរាល់សម្រាប់ឆ្នាំថ្មី។ នៅក្នុងឆ្នាំថ្មី ខាងមុខនេះ គួរណាឆ្ពោះទៅរកអ្វីមួយថ្មី ជាជាងអ្វីមួយចាស់។

“តើជីវិតអ្នកវិលជុំ ឬក៏វិលឡើង?” ដូចដែល ពុទ្ធិ តែងតែសួរនាំ។ ជីវិតយើងនៅជាប់ មួយកន្លែង ហាក់ដូចជាឆ្លើយជុំនៃរដ្ឋមួយ នៅពេលដែលយើងមិនធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំង។ រឿងដែលយើងជួបប្រទះ និងកំហុសដែលយើងសាង គឺនៅតែដដែលៗ។ នេះហើយ ជាជីវិតវិលជុំ។ រីឯជីវិតវិលឡើងវិញ ជាការសិក្សាពីដំណើរជីវិតខ្លួន ដូចនេះយើង អាចមើលឃើញមេរៀន យល់ពីខ្លួនឯង និងអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តល្អ សម្រាប់ ជំហានខាងមុខ។ នេះហើយជាជីវិតវិលឡើងទៅលើ។

គោលបំណងនៃកំណត់ហេតុឆ្លងឆ្នាំមួយនេះ គឺដើម្បីអ្នកឱ្យវិលឡើង និងវិវត្តខ្លួន ទៅមុខ ជាជាងស្ថិតនៅជាប់គាំងនៅកន្លែងដដែល។ ឆ្នាំថ្មី លទ្ធផលថ្មី លុះត្រាតែ យើងយល់ស្នាមជើងយើងនាដំណើរនៃឆ្នាំចាស់។ ដល់តែយើងអាចលាចេញពីឆ្នាំ ចាស់បានទាំងស្រុង ទើបយើងអាចសួរឆ្នាំថ្មី ក្នុងនាមជាមនុស្សម្នាក់មួយថ្មីបាន។

ហើយពួកយើងក៏អរគុណ YearCompass ដែលផ្តល់ជាការបំផុសគំនិតក្នុងការ រចនាជាកូនសៀវភៅមួយនេះបាន។

របៀបប្រើប្រាស់

អ្វីដែលអ្នកត្រូវការសម្រាប់ចាប់ផ្តើម គឺគ្រាន់តែជាខ្មៅដៃ ឬបិទប៉ុណ្ណោះ សម្រាប់ បំពេញកំណត់ហេតុនេះ។ កំណត់ហេតុនេះត្រូវការប្រហែល ៣ ទៅ ៤ ម៉ោង ដែល អ្នកអាចធ្វើតែម្តងឱ្យហើយ ឬក៏មួយថ្ងៃបន្តិចតាមដែលអាចក៏បាន។ ក្នុងការឆ្លុះ បញ្ចាំង ចូរសរសេរភ្លាមៗ ទៅតាមអ្វីដែលខ្លួនគិតឃើញ ទាំងមិនរាយការណ៍ ចូរបណ្តោយឱ្យការគិតខ្លួនហូរចេញមកលើសន្លឹក។



ដំណើរឆ្នាំខាងមុខ

ឃ្លាណែនាំ

ចូរជ្រើសរើសពាក្យស្លោក ឬឃ្លាណាមួយ ដែលអ្នកនឹងចងចាំ សម្រាប់លើកទឹកចិត្តខ្លួនឯង នា ដំណើរខាងមុខនេះ។ វាគួរតែជាឃ្លាមួយ ដែលជួយណែនាំ និងផ្តល់កម្លាំងចិត្តមកអ្នក។

បំណងសម្ងាត់

ប្រសិនបើអ្វីគ្រប់យ៉ាងអាចកើតឡើង ទៅតាមបំណងអ្នកនោះ តើសេចក្តីប្រាថ្នាកប់នៅក្នុងចិត្ត អ្នកណាខ្លះ ដែលអ្នកចង់ឱ្យសម្រេច?

អបអរសាទរ ក្នុងការធ្វើគ្រោងសម្រាប់ឆ្នាំថ្មី!

ក្នុងដំណើរខាងមុខនេះ ចូររំលឹកខ្លួនឯងជាញឹកញាប់
ពីក្តីសុបិននិងបំណង ដែលអ្នកមាន
ដូចនេះអ្នកអាចតម្រង់រាល់ជំហានជើងអ្នក
ឱ្យកាន់តែត្រង់ ឆ្ពោះទៅកាន់គោលដៅ។
ជូនពរឱ្យមាននូវសេចក្តីសម្រេច និងភាពរស់រវើក
ក្នុងដំណើរជីវិតអ្នកនាឆ្នាំខាងមុខនេះ។



ដំណើរឆ្នាំខាងមុខ

ទៅកាន់ភាពប្រសើរ

ឆ្នាំនេះ ខ្ញុំនឹងក្លាយជាមនុស្សម្នាក់ដែល . . .

ឆ្នាំនេះ ខ្ញុំនឹងមានភាពក្លាហាន នៅពេល . . .

ឆ្នាំនេះ ខ្ញុំនឹងមានភាពរស់រវើក ដោយសារតែ . . .

ឆ្នាំនេះ ខ្ញុំនឹងមានសុខភាពកាន់តែរឹងមាំ ដោយសារតែ . . .

ឆ្នាំនេះ ខ្ញុំនឹងឈប់ពន្យារពេលទៅលើ . . .

ឆ្នាំនេះនឹងអស្ចារ្យសម្រាប់ខ្ញុំ ដោយសារតែ . . .



រៀបចំខ្លួន

មុននឹងចាប់ផ្តើម
សូមធ្វើឱ្យកាយនិងចិត្តខ្លួនរួចរាល់សិន។

ចូរស្វែងរកកន្លែងស្ងប់ស្ងាត់មួយ
ដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ។

បន្ទាប់មក
សូមបិទភ្នែក និងដកដង្ហើម
មួយៗ និងវែងៗ
ដើម្បីពន្លឺតខ្លួនឯង។

កាលណាដែល
អ្នកមានអារម្មណ៍រួចរាល់ហើយ
ចូរលើកខ្មៅដៃឬបិទឡើង
ដើម្បីចាប់ផ្តើម
ដំណើរឆ្លងឆ្នាំរបស់អ្នក។



ដំណើរឆ្នាំមុន

ព្រឹត្តិការណ៍សំខាន់ៗ ដែលបានកើតឡើង

ចូរមើលទៅកាន់ប្រតិទិន រូបថត និងកំណត់ហេតុខ្លួន មួយដងមួយសប្តាហ៍។ តាំងពីដើមឆ្នាំមក តើមានព្រឹត្តិការណ៍សំខាន់ៗណាខ្លះ ដែលបានកើតឡើង ក្នុងជីវិតអ្នក? វាអាចជាកម្មវិធី ការជួបជុំ ការសម្រេចចិត្តការ ការធ្វើដំណើរជាដើម។



ដំណើរឆ្នាំខាងមុខ

បីយ៉ាង ដែលនឹងបីបាច់ខ្ញុំ

មនុស្ស ៣ នាក់ ដែលខ្ញុំនឹងចំណាយច្រើនពេលជាមួយ . . .

មនុស្ស ៣ នាក់ ដែលនឹងជួយណែនាំខ្ញុំ . . .

អំណោយ ៣ យ៉ាង ដែលខ្ញុំនឹងផ្តល់ឱ្យខ្លួនឯង . . .

សកម្មភាព ៣ ដែលនឹងជួយខ្ញុំបន្តអារម្មណ៍ . . .

ផ្នត់គំនិត ៣ ដែលនឹងជួយខ្ញុំជាងគេ . . .

បុគ្គលិកលក្ខណៈ ៣ នាក់ទងពីខ្លួនឯង ដែលខ្ញុំនឹងស្រលាញ់ . . .



ដំណើរឆ្នាំខាងមុខ

បីយ៉ាង ដែលខ្ញុំឆ្ពោះទៅកាន់

គោលដៅ ៣ ដែលសំខាន់ជាងគេ . . .

សមត្ថភាពឬជំនាញ ៣ ដែលខ្ញុំនឹងលូតលាស់ទៅលើ . . .

រឿង ៣ យ៉ាង ដែលខ្ញុំនឹងហ៊ានប្រឈមមុខជាមួយ . . .

រឿង ៣ យ៉ាង ដែលខ្ញុំនឹងហ៊ានឆ្លើយ “ទេ” ទៅលើ . . .

រឿង ៣ យ៉ាង ដែលខ្ញុំនឹងសាកល្បងធ្វើ . . .

ទម្លាប់ ៣ ដែលខ្ញុំនឹងធ្វើជារៀងរាល់ថ្ងៃ . . .



ដំណើរឆ្នាំមុន

រឿងដែលមានន័យនៃឆ្នាំមុន

មួយឆ្នាំនេះមានច្រើនរសជាតិ ព្រោះជីវិតគឺមិនស្ថិតនៅតែមួយជ្រុងឡើយ។ ចូរមើលទៅលើផ្នែកនីមួយៗនៃជីវិតខ្លួន ហើយសរសេរនូវព្រឹត្តិការណ៍សំខាន់ៗ ដែលបានកើតឡើង។

ខ្លួនឯង និង គ្រួសារ

ទម្លាប់ និង ការអភិវឌ្ឍន៍ខ្លួន

សុខភាពកាយ

ការងារ ឬ ការសិក្សា

សុខភាពចិត្ត

ការកម្សាន្ត

មិត្តភក្តិ និង ទំនាក់ទំនង

អំពើល្អ និង ការជួយសង្គម



ដំណើរឆ្នាំមុន

កត់សំគាល់ពីខ្លួនឯង

មេរៀនធំបំផុត ដែលខ្ញុំទទួលបាន . . .

ជម្រើសល្អបំផុត ដែលខ្ញុំបានធ្វើឡើង . . .

សមិទ្ធផលធំបំផុត ដែលខ្ញុំបានសម្រេច . . .

អំពើល្អបំផុត ដែលខ្ញុំបានធ្វើទៅលើមនុស្សម្នាក់ . . .

ឧបសគ្គធំបំផុត ដែលខ្ញុំបានប្រឈមមុខជាមួយ . . .

រឿងដែលខ្ញុំមានមោទនភាពទៅលើបំផុត . . .



ដំណើរឆ្នាំខាងមុខ

រឿងដែលមានន័យនៃឆ្នាំខាងមុខ

ចូរកំណត់គោលដៅ ទៅតាមផ្នែកនីមួយៗនៃជីវិត។ ការធ្វើបែបនេះជួយឱ្យយើងមើលឃើញ ភាពទាំងមូលនៃជីវិតខ្លួន ជាជាងផ្នែកតែម្នាក់ៗ។

ខ្លួនឯង និង គ្រួសារ

ទម្លាប់ និង ការអភិវឌ្ឍន៍ខ្លួន

សុខភាពកាយ

ការងារ ឬ ការសិក្សា

សុខភាពចិត្ត

ការកម្សាន្ត

មិត្តភក្តិ និង ទំនាក់ទំនង

អំពើល្អ និង ការជួយសង្គម



ដំណើរឆ្នាំខាងមុខ

បើកចិត្តសុបិនឱ្យធំ

តើអ្នកចង់ឱ្យឆ្នាំខាងមុខនេះទៅយ៉ាងណា? រឿងពិសេសៗណាខ្លះ ដែលអ្នកចង់កើតឡើង?
តើអ្នកចង់សម្រេចអ្វី? បទពិសោធន៍ថ្មីៗបែបណាខ្លះ ដែលអ្នកចង់មាន? ចូរបើកចិត្តសុបិន ទាំង
មិនកំណត់ខ្លួនឯង។ សរសេរ ឬ គូររូបភាពក្តីសុបិននេះ នៅខាងក្រោម។



ដំណើរឆ្នាំមុន

អំណរគុណ

តើរឿងល្អៗណាខ្លះ ដែលខ្ញុំបានធ្វើមកលើខ្លួនឯង?

តើនរណាខ្លះ ដែលបានជួយខ្ញុំ?

តើនរណាខ្លះ ដែលបានណែនាំខ្ញុំ?

តើនរណាខ្លះ ដែលខ្ញុំបានជួយ?

តើវត្ថុណាខ្លះ ដែលខ្ញុំតែងតែប្រើជាញឹកញាប់?

តើបទពិសោធន៍ជីវិតណាខ្លះ ដែលខ្ញុំនឹងតែងតែចងចាំពីឆ្នាំនេះ?



ដំណើរឆ្នាំមុន

ជ័យជំនះ

តើគោលដៅណាខ្លះ ដែលខ្ញុំបានសម្រេច?

តើឧបសគ្គណាខ្លះ ដែលខ្ញុំបានយកឈ្នះ?

តើខ្ញុំបានធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីអាចសម្រេចទាំងនោះបាន?

តើមាននរណាខ្លះ ដែលបានជួយខ្ញុំ ក្នុងការសម្រេចបាន?

តើផ្នត់គំនិត និងបុគ្គលិកលក្ខណៈណាខ្លះ ដែលបានជួយទ្រទ្រង់ខ្ញុំ?

តើអ្វីខ្លះទាក់ទងពីខ្លួនឯង ដែលខ្ញុំមើលឃើញថាខុសផ្នែកពីមុន?



ដំណើរឆ្នាំខាងមុខ

ទម្លាក់សម្គាល់ពីឆ្នាំចាស់
ហើយចាប់ផ្តើមសារជាថ្មី។

២០២៦

បើកទំព័រឆ្នាំថ្មី ជាមួយនឹងក្តីសង្ឃឹម
និងភាពក្លាហាន សម្រាប់សុបិន។



ដំណើរឆ្នាំមុន

បីពាក្យ សម្រាប់ឆ្នាំនេះ

ជ្រើសរើស ៣ ពាក្យ ដើម្បីបកស្រាយពីដំណើរឆ្នាំនេះ

ចំណងជើងសៀវភៅ សម្រាប់ឆ្នាំនេះ

បើដំណើរឆ្នាំនេះបានចងក្រងជាសៀវភៅមួយក្បាល តើអ្នកដាក់ចំណងជើងអ្វីដែរ?

លាហើយ ឆ្នាំចាស់

មុននឹងលាចេញពីឆ្នាំនេះជាស្ថាពរ តើអ្នកមានពាក្យពេចន៍អ្វីទៀតទេ ដែលអ្នកចង់សរសេរ ចេញមក សម្រាប់ខ្លួនឯង?

អ្នកបានបញ្ចប់ផ្នែក “ដំណើរឆ្នាំមុន” ហើយ

ផ្នែកខាងមុននឹងទាក់ទងពីឆ្នាំខាងមុខ។

ផ្អាកខ្លួនសម្រាកបន្តិច ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ។

ចូរបន្តទៅពេលដែលអ្នករួចរាល់

ប្រសិនបើអ្នកចូលចិត្ត “កំណត់ហេតុឆ្លងឆ្នាំ” នេះ

សូមចែករំលែកជាមួយគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិ ទៅតាម www.reanruos/reflect ។



ដំណើរឆ្នាំមុន

មេរៀន

តើគោលដៅ ឬឧបសគ្គណាខ្លះ ដែលខ្ញុំមិនទាន់សម្រេចបាន?

តើខ្ញុំគួរលូតលាស់លើអ្វីខ្លះ ដើម្បីអាចយកឈ្នះទាំងនោះបាន?

តើអ្វីថ្មីណាខ្លះ ដែលខ្ញុំបានសាកល្បង?

តើការបំផុសគំនិតណាខ្លះ ដែលខ្ញុំទទួលបាន?

តើមេរៀនជីវិតអ្វីខ្លះ ដែលខ្ញុំទទួលបាន?

តើខ្ញុំបានយល់ដឹងអ្វីខ្លះ ទាក់ទងពីខ្លួនឯង បន្ទាប់ពីដំណើរនេះ?



ដំណើរឆ្នាំមុន

លើកលែងទោស

តើរឿងណាខ្លះ ដែលអ្នកគួរតែអភ័យទោសទៅលើ? អាចជាជាការក្សតិក្ខុ និងអំពើនានា ពី
នរណាម្នាក់។ ឬក៏ជាការខឹងខ្លួនឯងនឹងកំហុសណាមួយ។ ចូរសរសេរចេញមក ដោយដាក់ចិត្ត
លើកលែងទោស និងបន្សំការកុំគួន។ អភ័យទោស តាមដែលអាច។



ដំណើរឆ្នាំមុន

លាលែង ជាមួយដៃពីរ

តើរឿងដក់ជាប់ក្នុងចិត្តណាខ្លះ ដែលអ្នកគួរតែលែងចោល? អាចជាជាការចងចាំ ផ្នត់គំនិត ឬ
សម្លាញ់ចិត្តនានា ដែលអ្នកទទួលបានពីអតីតកាល។ ចូរលាលែងចេញជាការក្សតិក្ខុ មកលើ
សន្លឹកនេះ ដូចនោះអ្នកអាចចាប់ផ្តើមឆ្នាំថ្មី ជាមួយនឹងទំព័រថ្មីមួយមែន។