

## LIFE TRANSFORMATION THROUGH VOICE DIALOGUE

VARIWAN VITAYATHANAGORN 5236728 CECT/M

M.A.(COMTEMPLATIVE EDUCATION AND TRANSFORMATIVE LEARNING)

THESIS ADVISORY COMMITTEE :SAKCHAI ANANTRECHAI, Ph.D.,  
CHATCHAWAN SILPAKIT, Ph.D.

### ABSTRACT

Voice Dialogue is a consciousness transformational path that has the main objective of cultivating an Aware Ego Process in a person through its main tool which is Voice Dialogue Facilitation. The other related elements in Voice Dialogue are the psychology of selves, psychology of an aware ego, bonding patterns and dream process.

This research study mainly focused on the life transformation through Voice Dialogue. The research method used was “life story interview” which is a kind of narrative approach that had only one purposeful key informant who is senior Voice Dialogue facilitator and teacher with almost 30-year experience.

The results showed that transformation happens naturally throughout an individual's life through various kinds of life events. However, it is important for an individual to learn how to go through and be with the period of transformation with trust and consciously engage in the transformation process itself. Voice Dialogue is one of the powerful transformational tool/approach that gives supporting means for a person to practice. Over time, ongoing practice of Voice Dialogue can bring a sense of impermanence to one's life that will liberate a person from a fixed attachment of being in certain kind of selves. One can experience the freewill. One's consciousness will expand and evolve. The person will become more whole. As a result, the natural compassion and humanity will emerge from within.

KEY WORDS: LIFE TRANSFORMATION/ CONSCIOUSNESS/ AWARENESS/  
VOICE DIALOGUE/ AWARE EGO PROCESS

173 pages

การเปลี่ยนแปลงชีวิตขั้นพื้นฐานผ่านงานวอยซ์ไดอะล็อก

LIFE TRANSFORMATION THROUGH VOICE DIALOGUE

วริวรรณ์ วิทยฐานกรณ์ 5236728 CECT/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย, Ph.D., ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, พ.บ., Ph.D.

#### บทคัดย่อ

วอยซ์ไดอะล็อกเป็นงานบนเส้นทางการเปลี่ยนแปลงของจิตสำนึกซึ่งมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อ บ่มเพาะกระบวนการเท่าทันตัวตนในบุคคลผ่านเครื่องมือหลักของงานนี้คือการสัมภาษณ์ตัวตน องค์ประกอบสำคัญอื่นๆที่เกี่ยวข้องในงานวอยซ์ไดอะล็อกคือจิตวิทยาเหล่าตัวตน จิตวิทยาเท่าทันตัวตน แบบแผนพึงพิงทางความสัมพันธ์ และกระบวนการทำงานกับความฝัน

งานวิจัยเชิงคุณภาพชิ้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเรื่องการเปลี่ยนแปลงชีวิตขั้นพื้นฐานผ่าน งานวอยซ์ไดอะล็อก โดยใช้การสัมภาษณ์เรื่องราวชีวิตเชิงลึก และนำเสนอผ่านรูปแบบเรื่องเล่าซึ่งมีผู้ให้ ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจงเพียงหนึ่งตัวอย่างคือเจมี โอนา แพนกายา ผู้สัมภาษณ์ตัวตน/ครูวอยซ์ไดอะ ล็อกอาวุโสผู้มีประสบการณ์กับงานวอยซ์ไดอะล็อกมาเกือบ 30 ปี

ผลของการศึกษาพบว่าตลอดช่วงชีวิตของแต่ละบุคคล การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานนั้น เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติตามเหตุปัจจัยต่างๆที่เข้ามาสู่ชีวิต แต่อย่างไรก็ตามสิ่งสำคัญสำหรับปัจเจกบุคคล ที่กำลังผ่านช่วงการเปลี่ยนแปลงนั้น คือความสามารถที่จะเรียนรู้ในการดำรงอยู่กับแต่ละขณะของการ เปลี่ยนแปลงอย่างตระหนักรู้และเท่าทัน รวมถึงการมีความสามารถที่จะไว้วางใจต่อกระบวนการ เปลี่ยนแปลงนั้นๆด้วย วอยซ์ไดอะล็อกเป็นหนึ่งในเครื่องมือและวิธีการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพซึ่งสามารถ สนับสนุนกระบวนการการเปลี่ยนแปลงของปัจเจกบุคคลให้เกิดการตระหนักรู้และเท่าทัน เมื่อบุคคลได้รับการ ฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและยาวนานพอ การยึดติดในตัวตนจะลดลงเนื่องจากสามารถประจักษ์ถึงความจริง ที่ว่าตัวตนต่างๆมีการเปลี่ยนแปลงและเป็นสิ่งที่ชั่วคราวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งสามารถส่งผลให้เกิดอิสรภาพที่ แท้ ถอดถอนการเห็นผิดและการติดยึดในตัวตนต่างๆ เกิดอิสรภาพในการเลือกอย่างแท้จริง เกิดการวิวัฒน์ และการขยายของจิตสำนึก สามารถเข้าใจการเป็นมนุษย์ที่บริบูรณ์ยิ่งขึ้น และความเมตตาที่แท้จริงต่อ ความเป็นมนุษย์จะผุดบังเกิดขึ้นจากภายใน