

PROJECT COMPLETION REPORT

സംഗ്രഹം അടക്കമുള്ള മലയാളത്തിലുള്ള പരിഭാഷ  
അടങ്ങിയത്

**Contentment in Life Before and After the Practice of Yoga:  
A Study**

യോഗ ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പും  
ചെയ്തശേഷവുമുണ്ടായിട്ടുള്ള  
ജീവിതത്തിലെ സംതൃപ്തി: ഒരു പഠനം



**PATANJALI YOGA RESEARCH CENTRE, KOZHIKODE, KERALA  
INDIA**

**FEBRUARY 2024**

## Contents

Particulars	Page no.
Project Details	2
സംഗ്രഹം അടക്കമുള്ള മലയാളിത്തിലുള്ള പരിഭാഷ	3 to 36
Introduction	37
Methodology	37
Results and Discussion	38 to 57
Conclusion	57
References	58 to 59

## Project Details

**Title:** Contentment in life before and after the practice of yoga: A study

**Institution undertaking the project:** Patanjali Yoga Research Centre (PYRC), Kozhikode, Kerala, India.

Website: [www.patanjaliyoga.in](http://www.patanjaliyoga.in) (Research Project Completion Reports of the yoga research centre and Research Papers published in Journals are available on this website under the head “Research”)

**Project duration:** November 2023 to February 2024

**Project funding:** PYRC, Kozhikode

**Principal Investigator:** Dr. K. Madhava Chandran, Independent Social Researcher, Kozhikode

Former Chief Scientist & Head, Water Management (Agriculture) Division, Centre for Water Resources Development & Management (CWRDM), Kozhikode, an institution under Kerala State Council for Science, Technology & Environment (KSCSTE), Govt. of Kerala. **Email:** [chandmadhava@gmail.com](mailto:chandmadhava@gmail.com); [madhavachand@yahoo.com](mailto:madhavachand@yahoo.com) **Mobile/Whatsapp:** + 91 9446397971

**Co-Principal Investigator:** Yogacharyan Unniraman, P, Director, Patanjali Yoga Research Centre, Kozhikode

### **Co-Investigators:**

1. Unnikrishnan, K. K, Yoga Instructor, Patanjali Yoga Research Centre, Kozhikode

2. Sasidharan, K, Psychologist, Kozhikode

## പഠനത്തിന്റെ സംഗ്രഹം

ജീവിതത്തിലെ ആവശ്യങ്ങളും ആഗ്രഹങ്ങളും നിറവേറ്റപ്പെടുന്നു എന്നുള്ളത് സൂചിപ്പിക്കുന്ന സംതൃപ്തിയാണ് നമ്മെ സന്തോഷത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന ഒരു പ്രധാന ഘടകം. അപ്രകാരം, ജീവിതത്തിൽ ലഭിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ നമ്മൾ പലപ്പോഴും തൃപ്തരാവാറുണ്ട്. മറ്റുള്ളവരുമായി സ്വയം താരതമ്യം ചെയ്യുന്നതിനോ, വ്യത്യസ്തമായ ജീവിതം ആഗ്രഹിക്കുന്നതിനോ പകരം, എല്ലാ അവസരങ്ങളെയും അനുഭവങ്ങളെയും വിലമതിക്കുന്ന സ്വീകാര്യമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ സംതൃപ്തി അനുഭവിക്കുന്നവർക്ക് സാധിക്കാറുണ്ട്. ഇത് സന്തോഷം, സമാധാനം, മറ്റുള്ളവരോടുള്ള നന്ദി, അനുകമ്പ എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുകയും, ജീവിതത്തിൽ ലക്ഷ്യബോധം വളർത്തിയെടുക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യാറാണുണ്ട്.

യോഗ പരിശീലിക്കുന്നത് എല്ലാവർക്കും ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട മാനസിക ഗുണങ്ങളായ സന്തോഷവും, സമാധാനവും മറ്റും ഉണ്ടാക്കാൻ സഹായിക്കും എന്നുള്ളത് യോഗ ചെയ്തവരുടെ അനുഭവത്തിൽ നിന്ന് തന്നെ വ്യക്തമാണ്. അവർക്ക് ജീവിതത്തിലെ സംപൃഷ്ടി ഉണ്ടാക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കും. പുറം ലോകത്തെ കാര്യമായി ആശ്രയിക്കാതെ തന്നെ, സംതൃപ്തി അനുഭവിക്കാൻ യോഗാഭ്യാസം നമ്മെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു. യോഗ പരിശീലിക്കുന്നത് മനസ്സിനെ മോശമല്ലാത്ത രീതിയിൽ നിയന്ത്രിക്കാനും മനസ്സിന്റെ സ്വഭാവത്തെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കുവാനും സഹായിക്കുന്നു. ജീവിതത്തിൽ നിരാശയുണ്ടാകുന്നതിനു പകരം പിന്തുണയ്ക്കുന്ന വഴികളിൽ ശ്രദ്ധ തിരിക്കാൻ ഇത് നമ്മളെ പ്രാപ്തരാക്കും.

കോഴിക്കോടുള്ള പതഞ്ജലി യോഗ ഗവേഷണ കേന്ദ്രത്തിൽ യോഗ ചെയ്യുന്ന 50 ആളുകളിലാണ് ഒരു ചോദ്യാവലി ഉപയോഗിച്ച് ഈ പഠനം നടത്തിയത്. ജീവിതത്തിലെ സംപൃഷ്ടി (Contentment in life) കണക്കാക്കാനുള്ള ഒരു സ്കെയിൽ (Scale) / രീതി (Method), ധ്യാനം ചെയ്യുന്നവരുടെ വയസ്സ്, സ്ത്രീയോ പുരുഷനോ, കല്യാണം കഴിച്ചിട്ടുണ്ടോ ഇല്ലയോ, എത്ര മാസ കാലം ഈ യോഗ സ്ഥാപനത്തിൽ വെച്ച് ധ്യാനം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്, കഴിഞ്ഞ ആറു മാസക്കാലം എന്തെങ്കിലും മനസികപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ, കഴിഞ്ഞ ആറു മാസക്കാലം ജീവിതത്തിൽ മറ്റെന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ എന്നീ കാര്യങ്ങൾ ചോദ്യാവലിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരുന്നു.

ലഭിച്ച വിവരങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ, ഉത്തരം നൽകിയവരുടെ എണ്ണം (ശതമാനത്തിൽ), സംപൃഷ്ടി സ്കെയിൽ (Scale) ഉത്തരം നൽകിയതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ കണക്കാക്കിയ ഓരോരുത്തരുടെയും സംപൃഷ്ടി സ്കോർ എന്നിവയായും, സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ റെസ്റ്റിലൂടെയും (Statistical test) പഠനത്തിൽ അവലോകനം ചെയ്തു. പഠനത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ട ആളുകളുടെ പ്രതികരണത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ കാണാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

താഴെ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന സംപൃഷ്ടിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പോസിറ്റീവ് ഘടകങ്ങൾ യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പുള്ള സ്ഥിതിയെ അപേക്ഷിച്ച്, യോഗ ചെയ്ത ശേഷം താരതമ്യേന കൂടുതൽ ആളുകൾ അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്. പോസിറ്റീവ് വികാരങ്ങൾ നന്നായി അനുഭവിക്കാൻ യോഗാഭ്യാസം സഹായിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് എന്നുള്ളതാണ് ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

- a. ജീവിതം എന്നിക്ക് ഒരുപാട് നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതായി തോന്നുന്നു
- b. മിക്കവാറും എല്ലാവരോടും എന്നിക്ക് ഊഷ്മളമായ വികാരങ്ങളുണ്ട്
- c. ജീവിതത്തിലെ ഒട്ടുമിക്ക കാര്യങ്ങളും എന്നിക്ക് രസകരമായി തോന്നുന്നു
- d. ഞാൻ ജീവിതത്തിൽ എപ്പോഴും പ്രതിജ്ഞാബദ്ധനാണ്. നടപ്പാക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളിൽ വേണ്ട രീതിയിൽ ഇടപെടുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്
- e. ജീവിതം നല്ലതാണെന്ന് എന്നിക്ക് തോന്നുന്നു
- f. ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും ഞാൻ നല്ലവണ്ണം സംപൃപ്തനാണ്
- g. ഞാൻ ജീവിതത്തിൽ വളരെയധികം സന്തോഷവാനാണ്
- h. ജീവിതത്തിൽ ഏതു കാര്യവും ചെയ്യാൻ എന്നിക്ക് കഴിയും
- i. എന്നിക്ക് പൂർണ്ണമായ മാനസിക ജാഗ്രതയുണ്ട്
- j. ഒരുവിധം സമയത്തും എന്നിക്ക് ആഹ്ലാദവും, ഉന്മേഷവും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്
- k. നല്ല ഊർജ്ജം ഉണ്ടെന്ന് (great deal of energy) എന്നിക്ക് തോന്നുന്നു:

താഴെ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന സംപൃപ്തിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നെഗറ്റീവ് ഘടകങ്ങൾ യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പുള്ള സ്ഥിതിയെ അപേക്ഷിച്ച്, യോഗ ചെയ്ത ശേഷം താരതമ്യേന കുറച്ച് ആളുകൾ മാത്രമേ അനുഭവിച്ചിട്ടുള്ളൂ. നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങളുടെ അനുഭവം കുറയ്ക്കാൻ യോഗാഭ്യാസം സഹായിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് എന്നുള്ളതാണ് ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്

- a. ഞാൻ ജീവിക്കുന്ന രീതിയിൽ പ്രത്യേകിച്ച് സന്തോഷമൊന്നും തോന്നുന്നില്ല
- b. ഉറക്കത്തിൽ എന്നിക്ക് മിക്കവാറും വിശ്രമം ഉണ്ടാകാറില്ല
- c. ഭാവിയെക്കുറിച്ച് എന്നിക്ക് പ്രത്യേകിച്ച് ശുഭാപ്തിവിശ്വാസമില്ല
- d. ജീവിതത്തിൽ യഥാർത്ഥത്തിൽ ചെയ്യേണ്ടത് ചെയ്യാൻ എന്നിക്ക് കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല
- e. ജീവിതത്തെ കാര്യമായി നിയന്ത്രിക്കാൻ എന്നിക്ക് കഴിയുന്നില്ല
- f. ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് എന്നിക്ക് പ്രത്യേക അർത്ഥവും ലക്ഷ്യബോധവുമില്ല
- g. മറ്റുള്ളവരുമായി ഉല്ലസിക്കുന്ന ശീലം (having fun with other people) എന്നിരിക്കില്ല

*h. നല്ല ആരോഗ്യവനാണെന്ന് എനിക്ക് തോന്നുന്നില്ല.*  
 യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പും, ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷവും സംപൃക്തിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മിക്കവാറും ഘടകങ്ങൾക്കും സംപൃക്തി അളക്കാൻ ഉപയോഗിച്ച മനശാസ്ത്ര സ്കെയിലിൽ (Psychological Scale) നിന്നും കണക്കാക്കിയ സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസവും (Statistically significant difference) കാണപ്പെട്ടു. സംപൃക്തി പ്രധാനം ചെയ്യുന്ന ഈ ഘടകങ്ങൾ യോഗയിലൂടെ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള വസ്തുത ഇതിലൂടെ ശാസ്ത്രീയമായി സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

അനുഭവിച്ച സംപൃക്തി ഘടകങ്ങളിൽ പലതും തമ്മിൽ ബന്ധമുള്ളതിനാൽ, അവ മറ്റുള്ള ഘടകങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കാൻ ഇടയുള്ളത് എങ്ങിനെയാണെന്ന് അതാതു ഘടകത്തിന്റെ വിശദീകരണത്തിൽ റിപ്പോർട്ടിൽ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇവയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം മനഃശാസ്ത്രപരമായ വിശദീകരണങ്ങളാണ് പ്രധാനമായും നൽകിയിരിക്കുന്നത്. യോഗയിലൂടെ എന്തെല്ലാം ഗുണങ്ങൾ ലഭിച്ചേക്കാം എന്നുള്ളതിന്റെയും, അവ തമ്മിൽ എങ്ങനെ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കാൻ ഇടയുണ്ട് എന്നതിന്റെയും നല്ലൊരു ദൃഷ്ടാന്തമാണ് ഈ വിശദീകരണങ്ങൾ. ഇപ്പോൾ യോഗ ചെയ്യുന്നവർക്ക് അത് തുടർന്നുകൊണ്ടുപോകാനും, യോഗ ചെയ്യാത്തവർക്ക് ചെയ്യാനുള്ള താൽപ്പര്യം ഉണ്ടാകുവാനും റിപ്പോർട്ടിലെ മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച വിശദീകരണങ്ങൾ സഹായകമാകും എന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

ചുരുക്കി പറഞ്ഞാൽ, യോഗ ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പുള്ളതിനെ അപേക്ഷിച്ച്, യോഗ ചെയ്ത ശേഷം കൂടുതൽ സംപൃക്തി അനുഭവിക്കാൻ ആളുകൾക്ക് സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള വസ്തുതയാണ് ഈ പഠനത്തിൽ നിന്നും കാണാൻ സാധിച്ചിരിക്കുന്നത്. ജീവിതത്തിലെ ഒരു അത്യാവശ്യ ഘടകമായ സംപൃക്തി (contentment in life) യോഗയിലൂടെ മെച്ചപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ളത് വളരെ നല്ല കാര്യമായി തന്നെ കരുത്താവുന്നതാണല്ലോ. സന്തോഷത്തോടെ, മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ ജീവിതം നയിക്കുവാനും, ആവശ്യമായ കാര്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാനും, ജീവിതത്തിലെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ കൈവരിക്കുവാനും യോഗ ചെയ്യുന്നവരെ ഈ സംപൃക്തി ഒരു പരിധിവരെയെങ്കിലും സഹായിച്ചേക്കാം.

**ആമുഖം**

ജീവിതത്തിലെ സംതൃപ്തിയാണ് സന്തോഷത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന ഒരു പ്രധാന ഘടകം. ആഗ്രഹങ്ങൾ നിറവേറ്റപ്പെടുന്നു എന്ന തോന്നലിനെയാണ് സംപൃക്തി പ്രധാനമായും സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. അതിനനുസരിച്ച്, ജീവിതത്തിൽ ലഭിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ നമ്മൾ പലപ്പോഴും തൃപ്തരാവാറുണ്ട്. മറ്റുള്ളവരുമായി സ്വയം താരതമ്യം ചെയ്യുന്നതിനോ, വ്യത്യസ്തമായ ജീവിതം ആഗ്രഹിക്കുന്നതിനോ പകരം, എല്ലാ അവസരങ്ങളെയും അനുഭവങ്ങളെയും വിലമതിക്കുന്ന സ്വീകാര്യമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ സംതൃപ്തി അനുഭവിക്കുന്നവർക്ക്



തോന്നുന്നു. സമാധാനം, സന്തോഷം, മറ്റുള്ളവരോടുള്ള നന്ദി, അനുകമ്പ എന്നിവയ്ക്ക് ഇത് കാരണമാകുകയും, ജീവിതത്തിൽ ലക്ഷ്യബോധം വളർത്തിയെടുക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

യോഗ പരിശീലിക്കുന്നത് എല്ലാവർക്കും ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട മാനസിക ഗുണങ്ങളായ സന്തോഷവും, സമാധാനവും മറ്റും ഉണ്ടാക്കാൻ സഹായിക്കും എന്നുള്ളത് യോഗ ചെയ്തവരുടെ അനുഭവത്തിൽ നിന്ന് തന്നെ വ്യക്തമാണ്. അവർക്ക് ജീവിതത്തിലെ സംപൃഷ്ടി ഉണ്ടാക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കും. പുറം ലോകത്തെ കാര്യമായി ആശ്രയിക്കാതെ തന്നെ, സംതൃപ്തി അനുഭവിക്കാൻ യോഗാഭ്യാസം നമ്മെ പ്രാപ്തമാക്കുന്നു. യോഗ പരിശീലിക്കുന്നത് മനസ്സിനെ മോശമല്ലാത്ത രീതിയിൽ നിയന്ത്രിക്കാനും മനസ്സിന്റെ സ്വഭാവത്തെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കുവാനും സഹായിക്കുന്നു. ജീവിതത്തിൽ നിരാശയുണ്ടാകുന്നതിനു പകരം പിന്തുണയ്ക്കുന്ന വഴികളിൽ ശ്രദ്ധ തിരിക്കാൻ ഇത് നമ്മളെ പ്രാപ്തമാക്കും.

ആളുകൾ അവരുടെ മാനസികാവസ്ഥ മാറ്റുന്നതിലൂടെയും, തങ്ങളോടും, പരിസ്ഥിതിയോടുമുള്ള അവരുടെ മനോഭാവം പുനഃക്രമീകരിക്കുന്നതിലൂടെയും മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യം കൈവരിക്കുന്നു എന്നാണ് മൈൻഡ്ഫുൾനസ്സ് (Mindfulness) സിദ്ധാന്തത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഗവേഷണം തെളിയിക്കുന്നത് (പീറ്റേഴ്സൺ സെലിഗ്മാനും, വലിയന്റും, 1988).

## **പഠനം നടത്തിയ രീതി**

കേരളത്തിലെ കോഴിക്കോടുള്ള പതഞ്ജലി യോഗ ഗവേഷണ കേന്ദ്രത്തിൽ യോഗ ചെയ്യുന്ന 50 ആളുകളിലാണ് ഒരു ചോദ്യാവലി ഉപയോഗിച്ച് ഈ പഠനം നടത്തിയത്. ജീവിതത്തിലെ സംതൃപ്തി (Contentment in life) കണക്കാക്കാനുള്ള ഒരു സ്കെയിൽ (Scale)

അഥവാ രീതി (Method), ധ്യാനം ചെയ്യുന്നവരുടെ വയസ്സ്, സ്ത്രീയോ പുരുഷനോ, കല്യാണം കഴിച്ചിട്ടുണ്ടോ ഇല്ലയോ, എത്ര മാസ കാലം ഈ യോഗ സ്ഥാപനത്തിൽ ധ്യാനം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്, കഴിഞ്ഞ ആറു മാസക്കാലം എന്തെങ്കിലും മനസികപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ, കഴിഞ്ഞ ആറു മാസക്കാലം ജീവിതത്തിൽ മറ്റെന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ എന്നീ കാര്യങ്ങൾ ചോദ്യാവലിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരുന്നു.

ലഭിച്ച വിവരങ്ങൾ ഉത്തരം നൽകിയവരുടെ എണ്ണം (ശതമാനത്തിൽ), സംപ്യക്തി സ്കെയിൽ (Scale) ഉത്തരം നൽകിയതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ കണക്കാക്കിയ ഓരോരുത്തരുടെയും സംപ്യക്തി സ്കോർ എന്നിവയായും, സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ റെസ്റ്റിലൂടെയും (Statistical test) പഠനത്തിൽ അവലോകനം ചെയ്തു.

### **പഠനത്തിന്റെ ഫലങ്ങൾ**

യോഗ ചെയ്യുന്നതിനും മുമ്പും, ചെയ്ത ശേഷവും ആളുകൾക്ക് ലഭിച്ച സംപ്യക്തിയുടെ സ്കോറുകൾ Table 1ൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. യോഗ ചെയ്തു തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് 60 ശതമാനം ആളുകൾക്ക് 61 മുതൽ 68 വരെയുള്ള സംപ്യക്തി സ്കോർ ലഭിച്ചപ്പോൾ, യോഗ ചെയ്ത ശേഷം 50 ശതമാനം ആളുകൾക്ക് 83 മുതൽ 102 വരെയുള്ള താരതമ്യേന ഉയർന്ന സ്കോർ ലഭിച്ചിരിക്കുന്നതായി Table 1ൽ നിന്നും കാണാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. അതു പോലെ, യോഗ ചെയ്തു തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് 40 ശതമാനം ആളുകൾക്ക് 59 മുതൽ 60 വരെയുള്ള സംപ്യക്തി സ്കോർ ലഭിച്ചപ്പോൾ, യോഗ ചെയ്ത ശേഷം 40 ശതമാനം ആളുകൾക്ക് 71 മുതൽ 77 വരെയുള്ള താരതമ്യേന ഉയർന്ന സ്കോർ ലഭിച്ചിരിക്കുന്നതായി Table 1ൽ കാണാവുന്നതാണ്. യോഗ ചെയ്ത ശേഷം ആളുകൾക്ക് ജീവിതത്തിൽ കൂടുതൽ സംപ്യക്തി ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ളതാണ് ഇത് കാണിക്കുന്നത്.



നല്ല മാനസികാവസ്ഥ നിലനിർത്തുന്നതിനും, വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും, ജീവിതത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങളെ അതിജീവിക്കാനുള്ള കഴിവ് മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും, പോസിറ്റീവ് ഇഫക്റ്റ് മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും, നെഗറ്റീവ് ഇഫക്റ്റ് കുറയ്ക്കുന്നതിനും യോഗാഭ്യാസത്തിനു കഴിയുന്നുണ്ടെന്ന് പതഞ്ജലി യോഗ ഗവേഷണ കേന്ദ്രം കോഴിക്കോട് നടത്തിയ പഠനങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. (മാധവചന്ദ്രനും മറ്റു ഗവേഷകരും, 2023ൽ ജേർണലുകളിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച 4 ഗവേഷണ പ്രബന്ധങ്ങൾ - കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ഈ റിപ്പോർട്ടിന്റെ അവസാനം References എന്ന തലക്കെട്ടിന്റെ കീഴിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ നോക്കുക). സന്തോഷവും, ഊർജ്ജവും, ഏകാഗ്രതയും, ഉത്സാഹവും, ജാഗ്രതയുമാണ് പോസിറ്റീവ് ഇഫക്റ്റിന്റെ ഘടകങ്ങൾ. വിഷമം, കോപം, അവജ്ഞ, അസ്വസ്ഥത, ഭയം എന്നിവയാണ് നെഗറ്റീവ് ഇഫക്റ്റിന്റെ ഘടകങ്ങൾ.

Table 1. യോഗ ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പും, ചെയ്ത ശേഷവും ആളുകൾക്ക് ലഭിച്ച സംപൃഷ്ടിയുടെ സ്കോറുകൾ തമ്മിലുള്ള സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസം (Statistically significant difference)

യോഗ ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പ്		യോഗ ചെയ്ത ശേഷം	
സംപൃഷ്ടി സ്കോർ റേഞ്ചു (Range)	ഉത്തരം നൽകിയവർ (%)	സംപൃഷ്ടി സ്കോർ റേഞ്ചു (Range)	ഉത്തരം നൽകിയവർ (%)
59-60	40	66	10
61-68	60	71-77	40
		83-102	50
Total	100	Total	100

യോഗ ചെയ്തു തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പും, ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷവും ഉണ്ടായിട്ടുള്ള സംപൃഷ്ടിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകങ്ങൾക്കുള്ള ആളുകളുടെ പ്രതികരണങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള വ്യാഖ്യാനം താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

1. ഞാൻ ജീവിക്കുന്ന രീതിയിൽ എനിക്ക് പ്രത്യേകിച്ച് സന്തോഷമൊന്നും തോന്നുന്നില്ല: യോഗ ചെയ്ത് തുടങ്ങിയ

ശേഷമുള്ള സ്ഥിതി നോക്കുകയാണെങ്കിൽ, എല്ലാവരും ഇതിനോട് വിസ്മയിച്ചിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ, യോഗ ചെയ്തു തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പുള്ള സ്ഥിതി നോക്കുകയാണെങ്കിൽ, 80 ശതമാനം ആളുകളാണ് സംപൂർണ്ണമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഈ ഘടകത്തോട് വിധേയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. യോഗ ചെയ്ത് തുടങ്ങിയ ശേഷം കൂടുതൽ ആളുകൾക്ക് സന്തോഷം അനുഭവിക്കാൻ പറ്റിയിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ളതാണ് ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പും, ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷവും ഈ സംപൂർണ്ണമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകത്തിന് ലഭിച്ച സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസവും കാണപ്പെട്ടു. ഈ സംപൂർണ്ണ ഘടകം യോഗയിലൂടെ ആളുകൾക്ക് മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള വസ്തുത ഈ ഫലത്തിലൂടെ ശാസ്ത്രീയമായി സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട് എന്നർത്ഥം.

ആയിരക്കണക്കിന് വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ്, ആധുനിക കാലത്തെ മനുഷ്യാശ്വത്വജ്ഞാർക്ക് വളരെ മുമ്പ്, പതഞ്ജലി മഹർഷി തന്റെ യോഗസൂത്രത്തിൽ ശാശ്വതമായ ശാശ്വതമായ സന്തോഷത്തിലേക്കുള്ള പാത നമുക്ക് കാണിച്ചുതന്നു. ഈ അത്യന്തകരമായ ഗ്രന്ഥം ഇന്നുവരെയുള്ള മനുഷ്യാശ്വത്വജ്ഞാരിലെ ഏറ്റവും പഴയതും, മഹത്തായതുമായ കൃതികളിൽ ഒന്നാണ്.

**2. ജീവിതം എനിക്ക് ഒരുപാട് നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതായി തോന്നുന്നു:** യോഗ ചെയ്ത് തുടങ്ങിയ ശേഷമുള്ള സ്ഥിതി നോക്കുകയാണെങ്കിൽ, 70 ശതമാനം ആളുകൾ ഇതിനോട് സമ്മതിച്ചിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ, യോഗ ചെയ്തു തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പുള്ള അവസ്ഥയിൽ, 20 ശതമാനം ആളുകൾ മാത്രമേ ഇതിനോട് സമ്മതിച്ചിട്ടുള്ളൂ. യോഗയിലൂടെ ലഭിക്കാവുന്ന മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യ

സ്ഥിതി ജീവിതത്തിൽ നല്ല രീതിയിൽ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാനും, അതിലൂടെ നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുവാനും സഹായിച്ചിരിക്കാം. യോഗയിലൂടെ ഉണ്ടാകുന്ന നല്ല മാനസികാവസ്ഥ തന്നെ ജീവിതത്തിൽ നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുവാനുള്ള ഒരു പ്രജോതനമാകാൻ ഇടയുണ്ട്. ഇനി, നേട്ടങ്ങൾ വളരെ അധികമല്ലെങ്കിൽ പോലും, നല്ല മാനസികാവസ്ഥ കാരണം ഉണ്ടായിട്ടുള്ള നേട്ടങ്ങളെ കുറിച്ച് യോഗ ചെയ്തവർക്ക് കൂടുതൽ സംപ്യക്തി ലഭിച്ചിരിക്കാം. മെച്ചപ്പെട്ട മാനസിക സ്ഥിതി ഉണ്ടാകുമ്പോൾ, മിക്കവാറും എല്ലാ നേട്ടങ്ങളും നല്ലതാണെന്നുള്ള ഒരു ചിന്ത ഉണ്ടാകാൻ ഇടയുണ്ടല്ലോ.

യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പും, ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷവും ഈ സംപ്യക്തിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകത്തിന് ലഭിച്ച സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസവും കാണപ്പെട്ടു. ഈ സംപ്യക്തി ഘടകം യോഗയിലൂടെ ആളുകൾക്ക് മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള വസ്തുത ഈ ഫലത്തിലൂടെ ശാസ്ത്രീയമായി സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട് എന്നർത്ഥം

**3. മിക്കവാറും എല്ലാവരോടും എനിക്ക് ഊഷ്മളമായ വികാരങ്ങളുണ്ട്:** യോഗ ചെയ്ത് തുടങ്ങിയ ശേഷമുള്ള സ്ഥിതി നോക്കുകയാണെങ്കിൽ, 60 ശതമാനം ആളുകൾ ഇതിനോട് സമ്മതിച്ചിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ, യോഗ ചെയ്തു തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പുള്ള അവസ്ഥയിൽ, 20 ശതമാനം ആളുകൾ മാത്രമേ ഇതിനോട് സമ്മതിച്ചിട്ടുള്ളൂ. ഇന്നത്തെ കാലത്ത്, മതത്തിന്റേയും, ജാതിയുടെയും, രാഷ്ട്രീയത്തിന്റേയും മറ്റുമുള്ള കാരണങ്ങളാൽ ജനങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള അടുപ്പം യഥാർത്ഥത്തിൽ കുറഞ്ഞു വരുന്ന സന്ദർഭത്തിൽ (ഉദാഹരണമായി-കോളനികളിൽ താമസിക്കുന്നവർ തമ്മിൽ സംസാരിക്കുന്നത് പോലും വളരെ കുറവാണ്. ഇതിനു കാരണം സമയക്കുറവ് മാത്രമല്ല. അതിനുള്ള മനസ്ഥിതി ഇല്ലാത്തതാണ് പ്രധാന കാരണം). ആയതിനാൽ, യോഗ ചെയ്യുന്നവർക്ക്

മറ്റുള്ളവരോട് ഊഷ്മളമായ വികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാവുക എന്നത് മഹത്തായ ഒരു കാര്യമായി കണക്കാക്കാവുന്നതാണ്. ഒരു പരിധി വരെ, ഈ മനോഭാവം യോഗ ചെയ്യുന്നവർക്ക് മറ്റുള്ളവരോട് അവരുടെ പ്രശനങ്ങളും മറ്റും പറയുന്നതിനും, ആവശ്യമായ പരിഹാരങ്ങളും, നിർദ്ദേശങ്ങളും ലഭിക്കുന്നതിനും സഹായകരമായേക്കാം. അതിലൂടെ അവർക്ക് കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ട മാനസികാവസ്ഥ ഉണ്ടാകുവാനും ഇടവന്നേക്കാം.

യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പും, ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷവും ഈ സംപ്യക്തിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകത്തിന് ലഭിച്ച സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസവും കാണപ്പെട്ടു. ഈ സംപ്യക്തി ഘടകം യോഗയിലൂടെ ആളുകൾക്ക് മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള വസ്തുത ഈ ഫലത്തിലൂടെ ശാസ്ത്രീയമായി സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട് എന്നർത്ഥം.

**4. ഉറക്കത്തിൽ എനിക്ക് മിക്കവാറും വിശ്രമം ഉണ്ടാകാറില്ല:**

യോഗ ചെയ്തു തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പുള്ള സ്ഥിതി നോക്കുകയാണെങ്കിൽ, 10 ശതമാനം ആളുകളാണ് ഇതിനോട് വിസ്തമിച്ചിരുന്നത്. എന്നാൽ, യോഗ ചെയ്ത ശേഷം വിസ്തമിക്കുന്ന ആളുകളുടെ ശതമാനം അമ്പതായി (50 %) ഉയർന്നിരിക്കുന്നു. യോഗ നല്ല വിശ്രമമുണ്ടാകാൻ സഹായിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ളതാണ് ഈ ഫലം കാണിക്കുന്നത്. യോഗ നല്ല വിശ്രമാവസ്ഥ (Relaxation) പ്രധാനം ചെയ്യും എന്നുള്ളത് പല പഠനങ്ങളും കാണിച്ചിട്ടുണ്ട്.

യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പും, ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷവും ഈ സംപ്യക്തിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകത്തിന് ലഭിച്ച സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസവും കാണപ്പെട്ടു. ഈ സംപ്യക്തി ഘടകം യോഗയിലൂടെ ആളുകൾക്ക് മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള വസ്തുത ഈ ഫലത്തിലൂടെ ശാസ്ത്രീയമായി സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട് എന്നർത്ഥം.

5. ഭാവിയെക്കുറിച്ച് എനിക്ക് പ്രത്യേകിച്ച് ശുഭാപ്തിവിശ്വാസമില്ല: യോഗ ചെയ്തു തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് 70 ശതമാനം ആളുകൾ ഇതിനോട് വിരോധിച്ചിരുന്നത്, യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയതിനു ശേഷം 90 ശതമാനമായി വർദ്ധിച്ചു. ജീവിതത്തിൽ നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതായി യോഗ ചെയ്ത ശേഷം കൂടുതൽ ആളുകൾ പറഞ്ഞിരുന്നത് item 1ൽ സൂചിപ്പിച്ചിരുന്നു. ഈ മനോഭാവവും ഭാവിയെക്കുറിച്ച് നല്ല ചിന്താഗതി അവർക്കുണ്ടാകാൻ സഹായിച്ചിരിക്കാം. കൂടാതെ, യോഗ ചെയ്തതിലൂടെ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള ജീവിതം രസകരമാണെന്ന തോന്നലും (ശുഭാപ്തി വിശ്വാസ item no 6 നോക്കുക) ഭാവിയെക്കുറിച്ച് നല്ല ചിന്താഗതി അവർക്കുണ്ടാകാൻ സഹായിച്ചിരിക്കാം. ഇത്തരത്തിലുള്ള മാനസികമായി മെച്ചപ്പെട്ട ചിന്തകൾ ജീവിതത്തിൽ പല കാര്യങ്ങൾക്കും പ്രജോതനമാകാൻ ഇടയുണ്ടല്ലോ.

യോഗ ചെയ്യാത്തവരെ താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ, യോഗാഭ്യാസത്തിലൂടെ ആളുകൾക്ക് കൂടുതൽ ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം ഉണ്ടാകുന്നതായി പതഞ്ജലി യോഗ ഗവേഷണ കേന്ദ്രം 2023ൽ നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിൽ നിന്നും കാണാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് (മാധവ ചന്ദ്രനും മറ്റുള്ള ഗവേഷകരും, 2023 - കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ഈ റിപ്പോർട്ടിന്റെ അവസാനം കൊടുത്തിട്ടുള്ള References എന്ന തലക്കെട്ടിന്റെ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ നോക്കുക).

യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പും, ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷവും ഈ സംപ്യൂഷിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകത്തിന് ലഭിച്ച സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസവും കാണപ്പെട്ടു. ഈ സംപ്യൂഷി ഘടകം യോഗയിലൂടെ ആളുകൾക്ക് മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള വസ്തുത ഈ ഫലത്തിലൂടെ ശാസ്ത്രീയമായി സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട് എന്നർത്ഥം



6. ജീവിതത്തിലെ ഒട്ടുമിക്ക കാര്യങ്ങളും എനിക്ക് രസകരമായി തോന്നുന്നു: യോഗ ചെയ്ത ശേഷം 50 ശതമാനം ആളുകൾ ഇതിനോട് സമ്മതിച്ചിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ, യോഗ ചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പുള്ള സ്ഥിതി നോക്കുകയാണെങ്കിൽ, ആരും ഇതിനോട് സമ്മതിച്ചിട്ടില്ല. ജീവിതത്തിലെ പല കാര്യങ്ങളും രസകരമാണ് എന്ന ചിന്താഗതി ഉണ്ടാക്കാൻ യോഗക്ക് സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ളതാണ് ഇത് കാണിക്കുന്നത്. യോഗാഭ്യാസത്തിലൂടെ ലഭിച്ച മെച്ചപ്പെട്ട മാനസികാവസ്ഥ തന്നെയായിരിക്കാം ഇതിനുള്ള പ്രധാന കാരണം.

ജീവിതത്തിൽ നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതായി യോഗ ചെയ്ത ശേഷം കൂടുതൽ ആളുകൾ പറഞ്ഞിരുന്നത് item 1ൽ സൂചിപ്പിച്ചിരുന്നു. ഈ മനോഭാവവും ജീവിതത്തിലെ പല കാര്യങ്ങളും രസകരമായി തോന്നാൻ സഹായിച്ചിരിക്കാം. അതുപോലെ, ജീവിതം രസകരമാണെന്ന തോന്നൽ ജീവിതത്തിൽ നേട്ടങ്ങളുണ്ടാകുന്നുണ്ടെന്ന ചിന്താഗതി ഉണ്ടാവാൻ സഹായകരമായിട്ടുണ്ടാവാം.

ജീവിതത്തിലെ രസകരമായ അവസ്ഥ എന്നത് ശ്രീ സെലീഗ്മാൻ എന്ന ഗവേഷകന്റെ മനുശാസ്ത്ര മോഡലിലെ ഒരു ഘടകമാണ്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ, ആനന്ദത്തിന്റെയും, സംതൃപ്തിയുടെയും, നല്ല വികാരങ്ങളുടെയും സ്ഥിതിയിലേക്കും, ഒടുവിൽ ജീവിതത്തിലെ യഥാർത്ഥ ലക്ഷ്യബോധത്തിലേക്കും പോസിറ്റീവ് സൈക്കോളജി മനുഷ്യനെ കൊണ്ടെത്തിക്കുന്നു (Source: Seligman's PERMA + model explained: A theory of wellbeing. <https://positivepsychology.com/perma-model/>). അത് തന്നെയാണ് യോഗയിലൂടെ പ്രധാനമായും ലഭിക്കുന്നതും.



യോഗയുടെ ഒരു അഭിവാച്യ ഘടകമായ ധ്യാനത്തിലൂടെ പോസിറ്റീവ് വികാരങ്ങളുടെ ദൈനംദിന അനുഭവങ്ങൾ കാലക്രമേണ വർദ്ധിക്കുന്നു. ഇത് പല വ്യക്തിഗത സവിഷേതകളിലും വർദ്ധനവ് ഉണ്ടാക്കുന്നു എന്നുള്ളതാണ് ഒരു പഠനത്തിന്റെ ഫലങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത് (ഫ്രെഡ്രിക്സും മറ്റ് ഗവേഷകരും, 2008 - കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ഈ റിപ്പോർട്ടിന്റെ അവസാനം കൊടുത്തിട്ടുള്ള References എന്ന തലക്കെട്ടിന്റെ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ നോക്കുക).

യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പും, ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷവും ഈ സംപ്യൂഷിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകത്തിന് ലഭിച്ച സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസവും കാണപ്പെട്ടു. ഈ സംപ്യൂഷി ഘടകം യോഗയിലൂടെ ആളുകൾക്ക് മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള വസ്തുത ഈ ഫലത്തിലൂടെ ശാസ്ത്രീയമായി സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട് എന്നർത്ഥം.

**7. ഞാൻ ജീവിതത്തിൽ എപ്പോഴും പ്രതിജ്ഞാബദ്ധനാണ്. നടപ്പാക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളിൽ വേണ്ട രീതിയിൽ ഇടപെടുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്:** യോഗ ചെയ്ത ശേഷം 90 ശതമാനം ആളുകൾ ഇതിനോട് സമ്മതിക്കുമ്പോൾ, യോഗ ചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പുള്ള സ്ഥിതി നോക്കുകയാണെങ്കിൽ, 40 ശതമാനം ആളുകൾ മാത്രമേ ഇതിനോട് സമ്മതിച്ചിട്ടുള്ളൂ. യോഗ ചെയ്തതിലൂടെ ആളുകൾക്ക് കൂടുതൽ ഉത്തരവാദിത്ത ബോധം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നു എന്നുള്ള കാര്യം ഇതിലൂടെ അനുമാനിക്കാവുന്നതാണ്. യോഗയിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന മെച്ചപ്പെട്ട മാനസികാവസ്ഥ ഇതിന് ഒരു പ്രധാന കാരണമായി കരുതാവുന്നതാണ്. നല്ല മാനസിക സ്ഥിതി ഉണ്ടാകുമ്പോൾ, കാര്യങ്ങൾ കൂടുതലായും, നല്ല

രീതിയിലും നിറവേറ്റാൻ നമുക്ക് തോന്നാനിടയുണ്ട്. ഇത് പ്രതിജ്ഞാബദ്ധതയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ജീവിതത്തിൽ നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതായി യോഗ ചെയ്ത ശേഷം കൂടുതൽ ആളുകൾ പറഞ്ഞിരുന്നത് item 1ൽ സൂചിപ്പിച്ചിരുന്നു. ഈ മനോഭാവവും ജീവിതത്തിൽ പ്രതിജ്ഞാബദ്ധത ഉണ്ടാവാൻ സഹായിച്ചിരിക്കാം. അതുപോലെ, യോഗ ചെയ്ത ശേഷം കൂടുതൽ ആളുകൾ ജീവിതത്തിൽ ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം ഉണ്ടായതായി പറഞ്ഞിരുന്നു (item 5). ഇതും പ്രതിജ്ഞാബദ്ധതക്ക് കരണമായിട്ടുണ്ടാകാം. പ്രതിജ്ഞാബദ്ധത ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം ഉണ്ടാകാൻ സഹായിച്ചിട്ടുമുണ്ടാവാം.

യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പും, ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷവും ഈ സംപ്യക്തിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകത്തിന് ലഭിച്ച സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസവും കാണപ്പെട്ടു. ഈ സംപ്യക്തി ഘടകം യോഗയിലൂടെ ആളുകൾക്ക് മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള വസ്തുത ഈ ഫലത്തിലൂടെ ശാസ്ത്രീയമായി സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട് എന്നർത്ഥം.

**8. ജീവിതം നല്ലതാണെന്ന് എനിക്ക് തോന്നുന്നു:** യോഗ ചെയ്ത ശേഷം 70 ശതമാനം ആളുകൾ ഇതിനോട് സമ്മതിക്കുമ്പോൾ, യോഗ ചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പുള്ള സ്ഥിതി നോക്കുകയാണെങ്കിൽ, 10 ശതമാനം ആളുകൾ മാത്രമേ ഇതിനോട് സമ്മതിച്ചിട്ടുള്ളൂ. യോഗയിലൂടെ ലഭിച്ച മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ഗുണങ്ങൾക്കൊണ്ടായിരിക്കാം ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരു മനോഭാവം ഉണ്ടായിട്ടുള്ളത്. യോഗ ചെയ്ത ശേഷം കൂടുതൽ ആളുകൾ ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷം, നേട്ടങ്ങൾ, ഊഷ്മളമായ വികാരങ്ങൾ, ജീവിതം രസകരമാണെന്ന തോന്നൽ എന്നിവയെല്ലാം ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതായി സൂചിപ്പിച്ചിരുന്നത് ഓർക്കുക. ഈ

മനസ്ഥിതികളെല്ലാം തന്നെ ജീവിതം നല്ലതാണെന്ന ചിന്ത ഉണ്ടാകാൻ ഇടയായിട്ടുണ്ടാകാം.

യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പും, ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷവും ഈ സംപ്യപ്തിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകത്തിന് ലഭിച്ച സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസവും കാണപ്പെട്ടു. ഈ സംപ്യപ്തി ഘടകം യോഗയിലൂടെ ആളുകൾക്ക് മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള വസ്തുത ഈ ഫലത്തിലൂടെ ശാസ്ത്രീയമായി സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട് എന്നർത്ഥം.

**9. ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും ഞാൻ നല്ലവണ്ണം സംപ്യപ്തനാണ്:** യോഗ ചെയ്ത ശേഷം 60 ശതമാനം ആളുകൾ ഇതിനോട് സമ്മതിക്കുമ്പോൾ, യോഗ ചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പുള്ള സ്ഥിതി നോക്കുകയാണെങ്കിൽ, ആരും ഇതിനോട് സമ്മതിച്ചിട്ടില്ല. ആവശ്യമായ കാര്യങ്ങൾ നിറവേറ്റി, ഫലവത്തായ, ഗുണകരമായ ഒരു ജീവിതം നയിച്ച് സംപ്യപ്തി ഉണ്ടാകാൻ യോഗ സഹായിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള വസ്തുത ഇതിലൂടെ അനുമാനിക്കാവുന്നതാണ്. യോഗ ചെയ്ത ശേഷം കൂടുതൽ ആളുകൾ ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷം, നേട്ടങ്ങൾ, ഊഷ്മളമായ വികാരങ്ങൾ, ജീവിതം രസകരമാണെന്ന തോന്നൽ എന്നിവയെല്ലാം ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതായി സൂചിപ്പിച്ചിരുന്നത് ഇവിടെയും പ്രസക്തമാണ്. ഈ മനോഭാവങ്ങളെല്ലാം ജീവിതത്തിൽ സംപ്യപ്തി ഉളവാക്കുന്നവയാണ്. അതുപോലെ, ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന സംപ്യപ്തി നല്ല ചിന്തകളും/ വികാരങ്ങളും, സന്തോഷവും ഉണ്ടാകുവാനും ഉപയോഗപ്രദമാണ്.

ജീവിതത്തിലെ സംപ്യപ്തി പ്രതിജ്ഞാബദ്ധതയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒന്നായും കരുതാവുന്നതാണ്. യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷം കൂടുതൽ ആളുകൾക്ക് പ്രതിജ്ഞാബദ്ധത ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതായി ഈ പഠനത്തിൽ നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചിരുന്നല്ലോ. ജീവിതത്തിൽ സംപ്യപ്തി

ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് യോഗാഭ്യാസത്തിനു വലിയൊരു പങ്കുണ്ടെന്ന് ഒരു പഠനം സൂചിപ്പിക്കുന്നു (മുഹമ്മദ് അമീനും മറ്റു ഗവേഷകരും, 2016). മധ്യവയസ്കരായ ആളുകളുടെ സംപ്യൂഷിയിൽ യോഗാഭ്യാസത്തിനു നല്ലൊരു പങ്കുണ്ടെന്നുള്ളത് മറ്റൊരു പഠനവും കാണിച്ചിട്ടുണ്ട് (അനുപമയും സഞ്ജയ് കുമാറും, 2023).

യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പും, ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷവും ഈ സംപ്യൂഷിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകത്തിന് ലഭിച്ച സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസവും കാണപ്പെട്ടു. ഈ സംപ്യൂഷി ഘടകം യോഗയിലൂടെ ആളുകൾക്ക് മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള വസ്തുത ഈ ഫലത്തിലൂടെ ശാസ്ത്രീയമായി സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

**10. ജീവിതത്തിൽ യഥാർത്ഥത്തിൽ ചെയ്യേണ്ടത് ചെയ്യാൻ എനിക്ക് കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല:** യോഗ ചെയ്തു തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് 10 ശതമാനം ആളുകൾ ഇതിനോട് വിരോധിച്ചിരുന്നത്, യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയതിനു ശേഷം 40 ശതമാനമായി വർദ്ധിച്ചു. യോഗയിലൂടെ ലഭിച്ച മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യസ്ഥിതി ജീവിതത്തിലെ ആവശ്യമായ കാര്യങ്ങൾ ശരിയായ രീതിയിൽ ചെയ്യാൻ ആളുകളെ പ്രേരിപ്പിക്കുകയോ, സഹായിക്കുകയോ ചെയ്തിരിക്കാം.

ജീവിതത്തിൽ എപ്പോഴും പ്രതിജ്ഞാബദ്ധനാണ് എന്നും, നടപ്പാക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളിൽ വേണ്ട രീതിയിൽ ഇടപെടുകയും ചെയ്യാറുണ്ട് എന്നുമുള്ളതിനോട് യോഗ ചെയ്തതിനു മുമ്പുള്ള സ്ഥിതിയെ അപേക്ഷിച്ച്, യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷം കൂടുതൽ ആളുകൾ സമ്മതിച്ചിരുന്നു എന്ന കാര്യം നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചിരുന്നല്ലോ. ഇതുമൂലമായിരിക്കാം ജീവിതത്തിൽ യഥാർത്ഥത്തിൽ ചെയ്യേണ്ടത് ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള ചിന്താഗതി യോഗ ചെയ്ത ശേഷം താരതമ്യേന കൂടുതൽ ആളുകൾക്ക് ഉണ്ടായിട്ടുള്ളത്. ജീവിതത്തിൽ

ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞത് യോഗാഭ്യാസികൾക്ക് നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ച സംപ്യക്തി ഘടകങ്ങളായ സന്തോഷം, ജീവിതം രസകരമാണെന്ന തോന്നൽ മുതലായവ ഉണ്ടാകുവാനും സഹായിച്ചിരിക്കാം.

**11. ഞാൻ ജീവിതത്തിൽ വളരെയധികം സന്തോഷവാനാണ്:**

യോഗ ചെയ്ത ശേഷം 50 ശതമാനം ആളുകൾ ഇതിനോട് സമ്മതിക്കുമ്പോൾ, യോഗ ചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പുള്ള സ്ഥിതി നോക്കുകയാണെങ്കിൽ, 10 ശതമാനം ആളുകൾ മാത്രമേ ഇതിനോട് സമ്മതിച്ചിട്ടുള്ളൂ. വളരെ അധികം സന്തോഷമുണ്ടാകുന്നത് ജീവിതത്തിൽ സംപ്യക്തി നൽകുന്ന ഏറ്റവും പ്രധാനമായ ഘടകമായി അനുമാനിക്കാവുന്നതാണ്.

ജീവിക്കുന്ന രീതിയിൽ സന്തോഷം തോന്നുന്നു, ജീവിതം നല്ലതാണെന്ന് തോന്നുന്നു, ജീവിതം ഒരുപാട് നേട്ടങ്ങൾ തന്നിരിക്കുന്നു, ഉറക്കത്തിൽ വിശ്രമം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്, ജീവിതത്തിലെ ഒട്ടുമിക്ക കാര്യങ്ങളും രസകരമായി തോന്നുന്നു, ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും നല്ലവണ്ണം സംപ്യക്തനാണ്, ജീവിതത്തിൽ ശുഭാപ്തി വിശ്വാസമുണ്ട് എന്നീ സംപ്യക്തി ഘടകങ്ങളോട് യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷം കൂടുതൽ ആളുകൾ സമ്മതിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ളത് നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചിരുന്നല്ലോ. ഇവയൊക്കെ യോഗ അഭ്യസിക്കുന്നവർക്ക് വളരെയധികം സന്തോഷം ഉണ്ടാക്കാൻ സഹായിച്ചിരിക്കാം.

സത്യവും ശാശ്വതവുമായ ആനന്ദത്തിന്റെ ശാസ്ത്രമാണ് യോഗ. നിയമ (Niyama) എന്നറിയപ്പെടുന്ന യോഗയുടെ രണ്ടാമത്തെ അങ്കത്തിൽ നിന്നുമാണ് ഇത് ആരംഭിക്കുന്നത്. നിയമത്തിന്റെ ഘടകങ്ങളിലൊന്ന് സന്തോഷമാണ്. അത് സംത്യക്തിയെയും സൂചിപ്പിക്കുന്നു. സംത്യക്തി അസാധാരണമായ സന്തോഷത്തിലേക്ക്



നയിക്കുമെന്ന് പതഞ്ജലി മഹർഷി പറയുന്നു. എന്തുതന്നെയായാലും, ഇപ്പോഴത്തെ അവസ്ഥയിൽ സംത്യക്തി അനുഭവിക്കുക എന്നതാണ് ഇതിന്റെ അർത്ഥം. ദുരിതമോ സന്തോഷമോ ബാധിക്കാതെ മനസ്സമാധാനവുമായി അത് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങളെയും ശാന്തതയോടെ സ്വീകരിക്കാൻ നമ്മെ പ്രാപ്തരാക്കുന്ന സമചിത്തത വളരെ പ്രശംസനീയമാണ്. ഭഗവാൻ കൃഷ്ണൻ അതിനെ യോഗ അല്ലെങ്കിൽ പരമാത്മാവുമായുള്ള ഐക്യം എന്ന് വിശേഷിപ്പിച്ചു. അതിനാൽ, സാങ്കല്പിക സന്തോഷത്തിന്റെ പിന്നാലെ ഓടുന്നതിനു പകരം, യോഗയിൽ നാം സംത്യക്തിയിലും സന്തോഷത്തിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു (Source: 7 ways to happiness through Yoga. <https://www.heartfulnessmagazine.com/7-ways-to-happiness-through-yoga>).

സന്തോഷത്തിൽ മിതമായോ വളരെയധികമോ പുരോഗതി യോഗാഭ്യാസത്തിലൂടെ കൈവരിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് ഭൂരിഭാഗം യോഗ പരിശീലകരും അഭിപ്രായപ്പെട്ടതായി ഒരു പഠനത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട് (മാധവചന്ദ്രനും മറ്റ് ഗവേഷകരും, 2022).

ഒരു മണിക്കൂർ യോഗയ്ക്ക് ശേഷം തലച്ചോറിന്റെ ഗാമാഅമിനോബ്യൂട്ടറിക് (GABA) അളവ് വർദ്ധിച്ചതായി പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഉയർന്ന GABA ലെവലുകൾ വിഷാദവും ഉത്കണ്ഠയും കുറയുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. വെറും ഒരു യോഗ സെഷൻ പോലും നിങ്ങളുടെ തലച്ചോറിന്റെ രസതന്ത്രം മാറ്റാനും മാനസികാവസ്ഥ മെച്ചപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കും (Source: How yoga can actually make you happier. <https://www.happier.com/blog/how-yoga-can-actually-make-you-happier/>).

യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പും, ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷവും ജീവിതത്തിൽ വളരെയധികം സന്തോഷവാനാണ് എന്ന



സംപൃഷ്ടിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകത്തിന് ലഭിച്ച സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസവും കാണപ്പെട്ടു. ഈ സംപൃഷ്ടി ഘടകം യോഗയിലൂടെ ആളുകൾക്ക് മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള വസ്തുത ഈ ഫലത്തിലൂടെ ശാസ്ത്രീയമായി സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

**12. ജീവിതത്തിൽ ഏതു കാര്യവും ചെയ്യാൻ എനിക്ക് കഴിയും:**

യോഗ ചെയ്ത ശേഷം 40 ശതമാനം ആളുകൾ ഇതിനോട് സമ്മതിക്കുമ്പോൾ, യോഗ ചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പുള്ള സ്ഥിതി നോക്കുകയാണെങ്കിൽ, 10 ശതമാനം ആളുകൾ മാത്രമേ ഇതിനോട് സമ്മതിച്ചിട്ടുള്ളൂ. ജീവിതത്തിൽ കൂടുതൽ സന്തോഷം, പ്രതിജ്ഞാബദ്ധത, സംപൃഷ്ടി, ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം മുതലായവ യോഗ ചെയ്തശേഷം വർദ്ധിച്ചതായി ഈ പഠനത്തിൽ സൂചിപ്പിച്ചത് ജീവിതത്തിൽ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാനുള്ള ചിന്താഗതി ഉണ്ടാകുവാനും അവരെ സഹായിച്ചിരിക്കാം. ഇത്തരത്തിലുള്ള പോസിറ്റീവായ അനുഭവങ്ങൾ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കാര്യങ്ങളാണെങ്കിൽ പോലും അവ ചെയ്യാൻ അവരെ പ്രേരിപ്പിക്കാൻ ഇടയുണ്ട്. ഇത്തരത്തിലുള്ള നല്ല മനസ്സികാവസ്ഥകൾ ജീവിതത്തിൽ വളർച്ച ഉണ്ടാകാൻ സഹായകരമാണ്. ഇതുള്ളവർക്കു നല്ല വിശ്വാസവയം, കാര്യങ്ങൾ പഠിച്ചു നല്ല രീതിയിൽ ചെയ്തു വളരുവാനുള്ള പ്രചോദനവും ഉണ്ടാകും. പ്രതിസന്ധികളുണ്ടായാലും, ഇത്തരം ആളുകൾ അവയെ തരണം ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുകയും, ജീവിതത്തിൽ ഒരു പാട് സാധ്യതകളുണ്ടെന്നു ചിന്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരാകും. കാര്യങ്ങൾ നന്നായി മനസ്സിലാക്കി പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള ക്ഷമയും അവർക്കുണ്ടാകും.

**13. എനിക്ക് പൂർണ്ണമായ മാനസിക ജാഗ്രത ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്:**

യോഗ ചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പുള്ള സ്ഥിതിയിൽ, ആരും ഇതിനോട് സമ്മതിച്ചിട്ടില്ല. എന്നാൽ, യോഗ ചെയ്തശേഷമുള്ള അവസ്ഥയിൽ, 40 ശതമാനം ആളുകൾ ഈ അഭിപ്രായത്തോട് സമ്മതിച്ചിരിക്കുന്നു.

വെറും മാനസിക ജാഗ്രതയല്ല, പൂർണ്ണമായ മാനസിക ജാഗ്രത യോഗയിലൂടെ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ളതാണ് യോഗാഭ്യാസികൾ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത് എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക.

പരിശീലന സമയത്ത് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിനാൽ, യോഗയ്ക്ക് ഏകാഗ്രതയും ഓർമ്മശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് ഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ചിന്തകൾ കുറയ്ക്കാനും, ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ ശാന്തമാക്കാനും ഒരു സമയത്ത് ഒരു കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനുള്ള തലച്ചോറിന്റെ കഴിവ് മെച്ചപ്പെടുത്താനും യോഗ സഹായിക്കുന്നു (Source: <https://asutra.com/blogs/asutra-life/top-5-yoga-mental-health-benefits>). യോഗയിലൂടെ ഏകാഗ്രത മെച്ചപ്പെടുമ്പോൾ മാനസികമായി ഉണർവുള്ളവരാകാനും സഹായിക്കും. യോഗ ചെയ്യുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്ന ഈ പഠനത്തിൽ കണ്ട ചില ഗുണങ്ങൾ ഇതിന്റെ ഫലമായിട്ടുള്ളതാണ് എന്നും നിഗമിക്കാവുന്നതാണ്. കൂടാതെ, സന്തോഷം, സംപൃഷ്ടി, ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം മുതലായവ യോഗ ചെയ്യുമ്പോൾ വർദ്ധിച്ചതായി ഈ പഠനത്തിൽ കാണാൻ സാധിച്ചത് മാനസിക ജാഗ്രത ഉണ്ടാക്കാൻ സഹായകരമായിട്ടുണ്ടാകാം. അത് പോലെ, യോഗയിലൂടെ ലഭിച്ച നല്ല മാനസിക ജാഗ്രത പ്രതിജ്ഞാബദ്ധത, ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം, നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കുവാനുള്ള കഴിവ് മുതലായ ഈ പഠനത്തിൽ യോഗ ചെയ്യുമ്പോൾ വർദ്ധിച്ചുവെന്ന് കാണാൻ സാധിച്ച സംപൃഷ്ടി ഘടകങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്താനും സഹായിച്ചിരിക്കാം.

**14. ജീവിതത്തെ കാര്യമായി നിയന്ത്രിക്കാൻ എനിക്ക് കഴിയുന്നില്ല:** യോഗ ചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പുള്ള സ്ഥിതിയിൽ, 70 ശതമാനം ആളുകൾ ഈ അഭിപ്രായത്തോട് സമ്മതിച്ചിരുന്നതിൽ നിന്ന് യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷം അത് 30 ശതമാനമായി കുറഞ്ഞു. യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷം ജീവിതം മുമ്പത്തേക്കാൾ നല്ല രീതിയിൽ കൊണ്ടുപോകാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ളതിന്റെ

ഒരിക്കൽകൂടിയുള്ള തെളിവാണിത്. വളരെ വേഗത്തിൽ നീങ്ങുന്ന, മാനസിക സങ്കർഷങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഇന്നത്തെ ജീവിതശൈലിയിൽ, മനുഷ്യനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഇത് വലിയൊരു അനുഗ്രഹം തന്നെയാണ്. ഇതിലൂടെ മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതനിലവാരം നിലനിർത്താൻ യോഗ ചെയ്യുന്നവർക്കു സാധിച്ചേക്കാം. നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ച പോലെ, യോഗയിലൂടെ ലഭിച്ച ഗുണങ്ങളായ സന്തോഷം, സംപൃഷ്ടി, ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം, മാനസിക ജാഗ്രത, ജീവിതത്തിൽ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ നന്നായി ചെയ്യാൻ സാധിക്കൽ, ജീവിതം നല്ലതാണെന്ന തോന്നൽ മുതലായവയാകാം ജീവിതത്തെ നല്ല രീതിയിൽ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കുമെന്നുള്ള ചിന്താഗതി ഉണ്ടാകാൻ യോഗാഭ്യാസകാരെ സഹായിച്ചിട്ടുള്ളത്. സംപൃഷ്ടി item 16ൽ സൂചിപ്പിച്ച പ്രകാരം യോഗ ചെയ്ത ശേഷം, കൂടുതൽ ആളുകൾ ജീവിതത്തിൽ അർത്ഥവും. ലക്ഷ്യബോധവും ഉണ്ടായതായി സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതും ജീവിതത്തെ കാര്യമായി നിയന്ത്രിക്കാൻ ഉതകുന്ന ഒന്നായി കണക്കാക്കാവുന്നതാണ്.

യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പും, ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷവും ഈ സംപൃഷ്ടിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകത്തിന് ലഭിച്ച സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസവും കാണപ്പെട്ടു. ഈ സംപൃഷ്ടി ഘടകം യോഗയിലൂടെ ആളുകൾക്ക് മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള വസ്തുത ഈ ഫലത്തിലൂടെ ശാസ്ത്രീയമായി സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

**15. ഒരുവിധം സമയത്തും എനിക്ക് ആഹ്ലാദവും, ഉന്മേഷവും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്:** യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പുള്ള അവസ്ഥയിൽ 10 ശതമാനം പേർ മാത്രം ഈ സംപൃഷ്ടി ഘടകത്തോടു സമ്മതിച്ചിരുന്ന സ്ഥിതിയിൽ നിന്നും, യോഗ ചെയ്ത ശേഷം 60 ശതമാനം ആളുകൾ ഇതിനോടു സമ്മതിച്ചിരിക്കുന്നു. യോഗ ചെയ്യുന്നവർക്ക് ഉണ്ടായിട്ടുള്ള മാനസിക ഉത്തേജനത്തിന്റെ മറ്റൊരു

സൂചന കൂടിയാണിത്. യോഗയിലൂടെ നേടിയെടുത്ത നല്ല മാനസികാവസ്ഥയിലായിരിക്കുമ്പോൾ, ജീവിതത്തിൽ കൂടുതൽ പ്രചോദനം ലഭിക്കാൻ ഇടയുണ്ട്. ഇത് അവർക്ക് കൂടുതൽ സന്തോഷവും നൽകിയിട്ടുണ്ടാവാം. നല്ല മാനസികാവസ്ഥ ഇല്ലെങ്കിൽ ഇതിന്റെ വിപരീതമാണ് സംഭവിക്കുക (Source: Yoga helps you discover meaning in life. <https://www.dreampositive.info/yoga-helps-you-discover-meaning-in-life/>). നമ്മുടെ നെഗറ്റീവ് എനർജി മാറ്റാനും, വർത്തമാന നിമിഷത്തിൽ തുടരാനുള്ള മാനസികാവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കാനും (creating an outlook to remain more in the present moment) യോഗ സഹായിക്കുന്നു. ഭൂതകാലത്തെയും, ഭാവിയെയും കുറിച്ച് വേവലാതിപ്പെടാതെ, ഇത് സന്തോഷവും, സംപൃഷ്ടിയും നൽകുന്നു. ഈ പഠനത്തിൽ നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ച പ്രകാരം യോഗാഭ്യാസത്തിനു ശേഷം കൂടുതലായി ഉണ്ടായിട്ടുള്ള സംപൃഷ്ടി ഘടകങ്ങളായ ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം, ജീവിതത്തെ രസകരമായി കരുതൽ, ജീവിതം നല്ലതാണെന്ന തോന്നൽ, ജീവിതത്തിൽ നേട്ടങ്ങളുണ്ടായിട്ടുണ്ടെന്ന തോന്നൽ, മാനസിക ജാഗ്രത, ജീവിതത്തിൽ ആവശ്യമായ വിശ്രമം ലഭിക്കുന്ന അവസ്ഥ മുതലായവയെല്ലാം തന്നെ ജീവിതത്തിൽ ഉന്മേഷവും ആഹ്ലാദവും ഉണ്ടാകാൻ യോഗാഭ്യാസകാരെ സഹായിച്ചിരിയ്ക്കാൻ ഇടയുണ്ട്.

യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പും, ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷവും ഈ സംപൃഷ്ടിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകത്തിന് ലഭിച്ച സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസവും കാണപ്പെട്ടു. ഈ സംപൃഷ്ടി ഘടകം യോഗയിലൂടെ ആളുകൾക്ക് മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള വസ്തുത ഈ ഫലത്തിലൂടെ ശാസ്ത്രീയമായി സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

**16. ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് എനിക്ക് പ്രത്യേക അർത്ഥവും ലക്ഷ്യബോധവുമില്ല:** യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പുള്ള അവസ്ഥയിൽ 50 ശതമാനം പേർ ഈ സംപൃഷ്ടി ഘടകത്തോട്

വിധേയമാക്കി. എന്നാൽ, യോഗാഭയാസത്തിനു ശേഷം 70 ശതമാനം പേർ ഇതിനോട് വിധേയമാകുന്നുണ്ട്. ജീവിതത്തിലെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ കൈവരിക്കുന്നതിനുള്ള അവരുടെ മനോഭാവത്തെ ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നു. യോഗാഭയാസത്തിനു ശേഷം കൂടുതലായി ഉണ്ടായിട്ടുള്ള സംപൂർണ്ണ ഘടകങ്ങളായ ഉന്മേഷം, പ്രതിജ്ഞാബദ്ധത, ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം, ജീവിതത്തെ രസകരമായി കരുതൽ, ജീവിതം നല്ലതാണെന്ന തോന്നൽ, ജീവിതത്തിൽ നേട്ടങ്ങളുണ്ടായിട്ടുണ്ടെന്ന തോന്നൽ, മാനസിക ജാഗ്രത മുതലായ സംപൂർണ്ണയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഗുണങ്ങൾ യോഗ ചെയ്തവർക്ക് കൂടുതലായി ലക്ഷ്യബോധം ഉണ്ടാകാൻ സഹായിച്ചിട്ടുണ്ടാകാം.

ജീവിതത്തിൽ ഏതു കാര്യവും ചെയ്യാൻ എനിക്ക് കഴിയും എന്നുള്ള സംപൂർണ്ണയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകത്തോട് യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷമുള്ള അവസ്ഥയിൽ 40 ശതമാനം ആളുകൾ സമ്മതിച്ചിരുന്നു (item no 12 in this report). ലക്ഷ്യങ്ങൾ കൈവരിക്കുന്നതിന് ജീവിതത്തിൽ ആവശ്യമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കാനുള്ള അവരുടെ പ്രതിബദ്ധതയും, ഉത്തരവാദിത്തവും ആണ് ഇത് കാണിക്കുന്നത്. ഇതിലൂടെ അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ കൂടുതൽ അർത്ഥവും ലക്ഷ്യ ബോധവും ഉണ്ടാകുവാനും ഇടയുണ്ട്.

യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പും, ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷവും ഈ സംപൂർണ്ണയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകത്തിന് ലഭിച്ച സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസവും കാണപ്പെട്ടു. ഈ സംപൂർണ്ണ ഘടകം യോഗയിലൂടെ ആളുകൾക്ക് മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള വസ്തുത ഈ ഫലത്തിലൂടെ ശാസ്ത്രീയമായി സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

**17. മറ്റുള്ളവരുമായി ഉല്ലസിക്കുന്ന ശീലം (having fun with other people)**  
**എനിക്കില്ല:** യോഗ ചെയ്തു തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് 10 ശതമാനം ആളുകൾ



ഇതിനോട് വിധേയമാകുന്നതിന്, യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയതിനു ശേഷം 20 ശതമാനമായി വർദ്ധിച്ചു. മിക്കവാറും എല്ലാവരോടും എനിക്ക് ഊഷ്മളമായ വികാരങ്ങളുണ്ട് എന്ന സംപ്യപ്തിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകം നോക്കുകയാണെങ്കിൽ (item no. 3), യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷമുള്ള അവസ്ഥയിൽ, 60 ശതമാനം ആളുകൾ ഇതിനോട് സമ്മതിച്ചിരുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള പോസിറ്റീവ് മനസ്ഥിതി അവരെ ആളുകളുമായി കൂടുതൽ ഇടപഴകാനും, ഒഴിവുള്ള സമയങ്ങളിലും മറ്റും അവരുമായി ഉല്ലസിക്കുവാനും സഹായകരമായിട്ടുണ്ടായിരിക്കാം.

യോഗാഭ്യാസത്തിനു ശേഷം കൂടുതലായി ഉണ്ടായിട്ടുള്ള സംപ്യപ്തി ഘടകങ്ങളായ സന്തോഷം, ഉന്മേഷം, ജീവിതത്തെ രസകരമായി കരുതൽ, ജീവിതം നല്ലതാണെന്ന തോന്നൽ, ജീവിതത്തിൽ നേട്ടങ്ങളുണ്ടായിട്ടുണ്ടെന്ന തോന്നൽ, മാനസിക ജാഗ്രത മുതലായ സംപ്യപ്തിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഗുണങ്ങൾ അവരെ കൂടുതൽ സാമൂഹ്യ ബോധമുള്ളവരായി മാറ്റിയിട്ടുണ്ടായിരിക്കാൻ ഇടയുണ്ട്. ഇതിലൂടെ, അവർ ആളുകളുമായി കൂടുതൽ ഇടപഴകുകയും, ഉല്ലസിക്കുകയും ഒക്കെ ചെയ്തിട്ടുണ്ടാവാം. തിരക്ക് കൂടിയ, ജോലിഭാരവും, മാനസിക സമ്മർദ്ദവും ഒക്കെ ഏറെയുള്ള ഇന്നത്തെ ജീവിധ ശൈലിയിൽ, സമയം കിട്ടുമ്പോൾ, മറ്റുള്ളവരുമായി ഉല്ലസിക്കുകയും, തമാശ പറച്ചിലുകളിലും മറ്റും ഏർപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നത് ആളുകൾക്ക് വളരെ അധികം ഗുണം ചെയ്യും എന്ന കാര്യത്തിൽ യാതൊരു സംശയവുമില്ല

യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പും, ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷവും ഈ സംപ്യപ്തിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകത്തിന് ലഭിച്ച സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസവും കാണപ്പെട്ടു. ഈ സംപ്യപ്തി ഘടകം യോഗയിലൂടെ ആളുകൾക്ക് മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള വസ്തുത ഈ ഫലത്തിലൂടെ ശാസ്ത്രീയമായി സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.



18. **നല്ല ആരോഗ്യവനാണെന്ന് എനിക്ക് തോന്നുന്നില്ല:** യോഗ ചെയ്യു തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് 50 ശതമാനം ആളുകൾ ഇതിനോട് വിരോധിച്ചിരുന്നത്, യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയതിനു ശേഷം 70 ശതമാനമായി വർദ്ധിച്ചു. യോഗാഭ്യാസികൾക്ക് യോഗയുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യ ആനുകൂല്യങ്ങൾ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നാണ് ഇത് കാണിക്കുന്നത്.

യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പും, ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷവും ഈ സംപ്യക്തിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകത്തിന് ലഭിച്ച സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസവും കാണപ്പെട്ടു. ഈ സംപ്യക്തി ഘടകം യോഗയിലൂടെ ആളുകൾക്ക് മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള വസ്തുത ഈ ഫലത്തിലൂടെ ശാസ്ത്രീയമായി സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

യോഗയിലൂടെ കൂടുതൽ ആളുകൾക്കുണ്ടായിട്ടുള്ള സന്തോഷം/ആഹ്ലാദം, മറ്റുള്ളവരോടുള്ള ഊഷ്മളമായ വികാരങ്ങൾ, മാനസിക ജാഗ്രത, ആവശ്യമായ വിശ്രമം എന്നീ ഗുണങ്ങൾ അവർക്ക് മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യം ഉണ്ടാകുവാൻ സഹായകരമായിട്ടുണ്ടാകാം. യോഗ പേശികളുടെ ശക്തിയും, ശരീര വഴക്കവും വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ശ്വാസന - ഹൃദയ പ്രവർത്തനത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും, മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും, സമ്മർദ്ദം, ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം, വിട്ടുമാറാത്ത വേദന എന്നിവ കുറയ്ക്കുകയും, ഉറക്ക രീതികൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും, മൊത്തത്തിലുള്ള ക്ഷേമം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്ന് ഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. കോഴിക്കോട് സത്യാനന്ദ യോഗ ഗവേഷണ കേന്ദ്രത്തിന് വേണ്ടി മാധവ ചന്ദ്രനും മറ്റുള്ള ഗവേഷകരും 2021ൽ നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിൽ, യോഗ ചെയ്യുന്നവരിൽ ഭൂരിഭാഗവും ഉയർന്നതും, ഇടത്തരവുമായ ആരോഗ്യമുള്ളവരാണെന്ന് കണ്ടെത്തി. പഠനത്തിന് കീഴിൽ പരിഗണിക്കപ്പെട്ട മാനസികവും, ശാരീരികവുമായ ആരോഗ്യ

പാരാമീറ്ററുകളിൽ (health parameters) അഥവാ ഘടകങ്ങളിൽ ചികിത്സ/മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിച്ചോ അല്ലാതെയോ യോഗാഭ്യാസം മൂലം വളരെ ഉയർന്ന ശതമാനം ആളുകൾ നല്ല പുരോഗതി കൈവരിച്ചതായി കാണാൻ ഇടയായി.

**19. നല്ല ഊർജ്ജം ഉണ്ടെന്ന് (great deal of energy) എനിക്ക് തോന്നുന്നു:** യോഗ ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പുള്ള അവസ്ഥയിൽ ആരും ഈ സംപൃഷ്ടിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകത്തോട് സമ്മതിച്ചിരുന്നില്ല. എന്നാൽ, യോഗ ചെയ്ത ശേഷം 50 ശതമാനം ആളുകൾ നല്ല ഊർജ്ജം ഉണ്ടായതായി സമ്മതിക്കുന്നുണ്ട്.

യോഗാഭ്യാസം മൂലം ഒരുവിധം സമയത്തും ആഹ്ലാദവും, ഉന്മേഷവും ഉണ്ടാകാറുണ്ട് എന്നുള്ള കാര്യം item no. 15ന്റെ വിശദീകരണത്തിൽ പറഞ്ഞിരുന്നല്ലോ. യോഗ ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരം സുസ്ഥിരവും കേന്ദ്രീകൃതവുമായ രീതിയിൽ ചലിപ്പിക്കുന്നത് സ്കന്ദോവസ്ഥ ഇല്ലാതാക്കുകയും (clears stagnation in the body), എൻഡോർഫിൻ ഹോർമോണുകളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു (increases the production of endorphin hormones). ഇത് യോഗ ചെയ്യുന്നവരെ കൂടുതൽ ഊർജ്ജസ്വലമാക്കുന്നു. യോഗാഭ്യാസത്തിനു ശേഷം ഊർജ്ജസ്വലത അനുഭവപ്പെടുന്നത് ജീവിതത്തിൽ ഉന്മേഷം തോന്നുന്നതിനും കാരണമാകുന്നതായി കണക്കാക്കാം. ഇത് യോഗാഭ്യാസത്തിന്റെ പ്രയോജനമായി ഈ പഠനത്തിന് കീഴിലുള്ള പല ആളുകളും സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഊർജ്ജസ്വലത അനുഭവപ്പെടുന്നത് യോഗാഭ്യാസികളെ ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം, പ്രതിബദ്ധത, സംതൃപ്തി, സന്തോഷം, മാനസികമായി ഉണർവ് എന്നീ പഠനത്തിൽ കാണാൻ സാധിച്ച ഗുണങ്ങൾക്കും കരണമായിട്ടുണ്ടാകാം.

യോഗാഭ്യാസ സമയത്ത് ഊർജ്ജ പ്രവാഹം വർദ്ധിക്കുകയും, തുടർന്ന് ഊർജ്ജ പ്രവാഹത്തിന് തടസ്സങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഈ തടസ്സങ്ങളെ സംസ്കൃതത്തിൽ “ഗ്രന്ഥികൾ” എന്നാണ് പറയുന്നത്. യോഗ ഗ്രന്ഥികളെ ഇല്ലാതാക്കുന്നു (Source: Yoga and Energy. <https://yogainternational.com/article/view/yoga-and-energy/>).

യോഗാഭ്യാസത്തിന്റെ ഘടകമായ ധ്യാനം തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനവും, ഊർജത്തിന്റെ അളവും ഗണ്യമായി മെച്ചപ്പെടുത്തുമെന്ന് കാനഡയിൽ നടത്തിയ ഒരു പഠനം കണ്ടെത്തി (Source: <https://www.forbes.com/sites/dinakaplan/2017/05/26/>).

20. **ഭൂതകാലത്തെക്കുറിച്ച് എനിക്ക് പ്രത്യേകിച്ച് സന്തോഷകരമായ ഓർമ്മകളൊന്നുമില്ല:** ഇതിനോട് വിധോജിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണം യോഗാഭ്യാസത്തിന് മുമ്പും ശേഷവും വ്യത്യസ്തമല്ല.

സംതൃപ്തിയുടെ ഈ ഘടകം യോഗാഭ്യാസത്താൽ സ്വാധീനിക്കപ്പെടുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കാനാവില്ല. കാരണം, ഈ പഠനത്തിന് കീഴിലുള്ള ആളുകൾ അതിന്റെ നല്ല ഫലങ്ങൾ നേരത്തെ തന്നെ കാണാതെക്കവണ്ണം യോഗാഭ്യാസം നേരത്തെ ആരംഭിച്ചിട്ടുണ്ടാകില്ല എന്നുള്ളതായിരിക്കാം ഇതിനുള്ള കാരണം.

യോഗ ചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പും, ചെയ്ത ശേഷവുമുള്ള ശരാശരി സംപൃഷ്ടി സ്കോറുകൾ തമ്മിലുള്ള സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസം Table 2ൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നു. യോഗ ചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പ് 62.1 എന്ന ശരാശരി സ്കോറും, ചെയ്ത ശേഷം ഉയർന്ന സംപൃഷ്ടി സ്കോറായ 82.6ഉം ആളുകൾക്ക് ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. യോഗ ചെയ്ത ശേഷം കൂടുതൽ സംപൃഷ്ടി അനുഭവിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള വസ്തുത ശാസ്ത്രീയമായ രീതിയിൽ ഈ ഫലം നിജപ്പെടുത്തുന്നു.

Table 2. യോഗ ചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പും ചെയ്ത ശേഷവുമുള്ള ശരാശരി സംപൃഷ്ടി സ്കോറുകൾ തമ്മിലുള്ള സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസം

ശരാശരി സംപൃഷ്ടി സ്കോർ	
യോഗ ചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പ്	യോഗ ചെയ്ത ശേഷം
62.1	82.6
t stat = 4.98; സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസമുണ്ട് $p < 0.01$	

വിവിധ സംപൃഷ്ടി സ്കോറുകൾ ലഭിച്ചവർക്ക് കഴിഞ്ഞ ആറു മാസക്കാലം ഉണ്ടായിട്ടുള്ള ജീവിതത്തിലെ പ്രശനങ്ങൾ Table 3ൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

66 മുതൽ 83 വരെ സംപൃഷ്ടി സ്കോർ ലഭിച്ചവർ കഴിഞ്ഞ ആറു മാസം കാലയളവിൽ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളോ, മറ്റുള്ള പ്രശ്നങ്ങളോ, അല്ലെങ്കിൽ ഈ രണ്ടു തരം പ്രശനങ്ങളും ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതായി സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ, താരതമ്യേന ഉയർന്ന സംപൃഷ്ടി സ്കോർ (91 മുതൽ 102 വരെ) ലഭിച്ചവർ ഈ പ്രശനങ്ങളൊന്നും ഉണ്ടായതായി പറയുന്നില്ല (Table 3 നോക്കുക). താരതമ്യേന കുറഞ്ഞ സംപൃഷ്ടി സ്കോർ ലഭിച്ചവർക്ക് ഉണ്ടായിട്ടുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ കൂടുതലായതിനാലായിരിക്കാം ഒരു പക്ഷെ അവർക്ക് യോഗയിലൂടെ ജീവിതത്തിൽ വേണ്ടത്ര സംപൃഷ്ടി ലഭിക്കാതിരുന്നത്.

താരതമ്യേന കുറഞ്ഞ സംപൃഷ്ടി സ്കോർ നേടുകയും, മാനസിക/മറ്റ് പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നു പറയുകയും ചെയ്ത യോഗാഭ്യാസികൾക്ക് അവരുടെ നിലവിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ കാരണം യോഗ ചെയ്യാൻ കിട്ടുന്ന ഫലങ്ങളിൽ ഉള്ള സംശയം, യോഗ ചെയ്യുന്നതിലെ അശ്രദ്ധ, ശരിയായ രീതിയിൽ യോഗ ചെയ്യുന്നതിൽ അലസത എന്നിവ ഉണ്ടായിരുന്നിരിക്കാം. ജീവിതത്തിൽ നല്ല സംപൃഷ്ടി അനുഭവപ്പെടുന്നതുൾപ്പെടെ യോഗാഭ്യാസത്തിലൂടെ കാര്യമായ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കാത്തതിന് ഇവയെല്ലാം കാരണമായിട്ടുണ്ടാകാം. രോഗങ്ങളും, സംശയങ്ങളും, അശ്രദ്ധയും, മാനസിക അലസതയും യോഗാഭ്യാസത്തിന് തടസ്സമാണെന്നുള്ള

കാര്യം യോഗയുടെ കൂലപതി എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കാവുന്ന പതഞ്ജലി മഹർഷി സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്.

Table 3. വിവിധ സംപൃഷ്ടി സ്കോറുകൾ ലഭിച്ചവർക്ക് കഴിഞ്ഞ ആറു മാസക്കാലം ഉണ്ടായിട്ടുള്ള ജീവിതത്തിലെ പ്രശനങ്ങൾ

സംപൃഷ്ടി സ്കോർ	ഞെ ആറു മാസക്കാലം ഉണ്ടായിട്ടുള്ള ജീവിതത്തിലെ പ്രശനങ്ങൾ
66	മാനസിക പ്രശനങ്ങളും മറ്റുള്ള പ്രശ്നങ്ങളും
71	മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ
72	മാനസിക പ്രശനങ്ങളും മറ്റുള്ള പ്രശ്നങ്ങളും
73	മറ്റുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ
77	മാനസിക പ്രശനങ്ങളും മറ്റുള്ള പ്രശ്നങ്ങളും
83	മറ്റുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ
91	പ്രശനങ്ങളൊന്നും ഉണ്ടായിട്ടില്ല
93	പ്രശനങ്ങളൊന്നും ഉണ്ടായിട്ടില്ല
98	പ്രശനങ്ങളൊന്നും ഉണ്ടായിട്ടില്ല
102	പ്രശനങ്ങളൊന്നും ഉണ്ടായിട്ടില്ല

കഴിഞ്ഞ ആറു മാസ കാലയളവിൽ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുള്ളവർക്ക് താരതമ്യേന കുറഞ്ഞ ശരാശരി സ്കോറാണ് ലഭിച്ചത് (71.8). എന്നാൽ, മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടില്ല എന്ന് പറഞ്ഞവർക്ക് കൂടുതലായ സംപൃഷ്ടി സ്കോർ (93.4) ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട് (Table 4). മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നവർക്ക് യോഗ ചെയ്തിട്ടും അത്ര നല്ല സംപൃഷ്ടി ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടില്ല എന്നുള്ളതാണ് ഇത് കാണിക്കുന്നത്.

കഴിഞ്ഞ ആറു മാസ കാലയളവിൽ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള യോഗ ചെയ്യുന്നവരുടെയും, മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഇല്ലാതിരുന്നവരുടെയും സംപൃഷ്ടി സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസം കാണപ്പെട്ടു (Table 4). മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഇല്ലാതിരുന്നവർക്ക് യോഗയിലൂടെ ജീവിതത്തിൽ കൂടുതൽ

സംപ്യക്തി ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ളത് വസ്തുത ഇതിലൂടെ ശാസ്ത്രീയമായി സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

Table 4. കഴിഞ്ഞ ആറു മാസ കാലയളവിൽ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നവരുടെയും ഇല്ലാതിരുന്നവരുടെയും ശരാശരി സംപ്യക്തി സ്കോറുകൾ തമ്മിലുള്ള സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസം

കഴിഞ്ഞ ആറു മാസ കാലയളവിൽ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നവർ		ഇല്ലാതിരുന്നവർ	
ശരാശരി സംപ്യക്തി സ്കോർ		ശരാശരി സംപ്യക്തി സ്കോർ	
71.8		93.4	
t stat =-5.85; സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസമുണ്ട് $p < 0.01$			

കഴിഞ്ഞ ആറു മാസ കാലയളവിൽ ജീവിതത്തിൽ മറ്റുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള യോഗ ചെയ്യുന്നവരുടെയും, മറ്റുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഇല്ലാതിരുന്നവരുടെയും സംപ്യക്തി സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസം കാണപ്പെട്ടു (Table 5). ജീവിതത്തിൽ മറ്റുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഇല്ലാതിരുന്നവർക്ക് യോഗയിലൂടെ ജീവിതത്തിൽ കൂടുതൽ സംപ്യക്തി ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ളത് വസ്തുത ഈ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ടെസ്റ്റിലൂടെ ശാസ്ത്രീയമായി നിജപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു.

Table 5. കഴിഞ്ഞ ആറു മാസ കാലയളവിൽ ജീവിതത്തിൽ മറ്റുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നവരുടെയും ഇല്ലാതിരുന്നവരുടെയും ശരാശരി സംപ്യക്തി സ്കോറുകൾ തമ്മിലുള്ള സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസം

കഴിഞ്ഞ ആറു മാസ കാലയളവിൽ ജീവിതത്തിൽ മറ്റുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നവർ		ഇല്ലാതിരുന്നവർ	
ശരാശരി സംപ്യക്തി സ്കോർ		ശരാശരി സംപ്യക്തി സ്കോർ	
74.5		88.0	
t stat =-2.10; സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസമുണ്ട് $p < 0.05$			

കഴിഞ്ഞ ആറു മാസ കാലയളവിൽ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളും, മറ്റുള്ള പ്രശ്നങ്ങളും ഉണ്ടായിരുന്ന ധ്യാനം ചെയ്യുന്നവർക്ക്, ഈ പ്രശ്നങ്ങൾ ഇല്ലാതിരുന്നവരേക്കാൾ കുറഞ്ഞ സംപ്യക്തിയേ ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടായിട്ടുള്ളു എന്നുള്ള കാര്യം യോഗയും ജീവിതത്തിലെ



സംതൃപ്തിയും എന്ന ഈ പഠനത്തിന്റെ ഇൻവെസ്റ്റിഗേറ്റർമാരായ (Investigators) മാധവ ചന്ദ്രനും ശശിധരനും ധ്യാനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട 2024ലെ അവരുടെ പഠനത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഒരു ജേർണലിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ഗവേഷണ പേപ്പറിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുണ്ട് (മാധവ ചന്ദ്രനും ശശിധരനും, 2024).

എത്ര കാലം യോഗ ചെയ്തു എന്നതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ശരാശരി സംപൃഷ്ടി സ്കോറുകൾ തമ്മിലുള്ള സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസം പഠനത്തിൽ കാണാൻ ഇടയായി. 5 മുതൽ 9 മാസം വരെ യോഗ ചെയ്തവർക്ക് താരതമ്യേന കുറഞ്ഞ സ്കോറും, 18 മാസം യോഗ ചെയ്തവർക്ക് കൂടുതലായ സംപൃഷ്ടി സ്കോറും ലഭിച്ചു. ഈ സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസവും കാണപ്പെട്ടു (Table 6). കൂടുതൽ കാലം യോഗ ചെയ്തവർക്കു ജീവിതത്തിൽ താരതമ്യേന മെച്ചപ്പെട്ട സംതൃപ്തി ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള കാര്യം ഈ ഫലം ശാസ്ത്രീയമായി സാതപീകരിക്കുന്നു.

Table 6. എത്ര കാലം യോഗ ചെയ്തു എന്നതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ശരാശരി സംപൃഷ്ടി സ്കോറുകൾ തമ്മിലുള്ള സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസം

യോഗ ചെയ്ത കാലാവധി (മാസത്തിൽ)	
5 to 9	18
ശരാശരി സംപൃഷ്ടി സ്കോർ	ശരാശരി സംപൃഷ്ടി സ്കോർ
79.4	95.5
t stat = -3.27; സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസമുണ്ട് $p < 0.01$	

കോഴിക്കോട് പതഞ്ജലി യോഗ റിസർച്ച് സെന്റർ നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിൽ, കൂടുതൽ മാസങ്ങൾ യോഗ ചെയ്യുന്നവർക്ക് മെച്ചപ്പെട്ട മാനസിക സുഖം ലഭിക്കുന്നതായി കണ്ടെത്തി (മാധവ ചന്ദ്രൻ, 2017). യോഗ പരിശീലിക്കാത്തവരുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ, കൂടുതൽ യോഗ പരിശീലകർ മനസ്സമാധാനം അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് പതഞ്ജലി യോഗ റിസർച്ച് സെന്റർ നടത്തിയ മറ്റൊരു പഠനത്തിന്റെ ഫലങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു. യോഗ പരിശീലിക്കുന്നവരുടെയും, യോഗ

ചെയ്യാത്തവരുടെയും മനസ്സമാധാന സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസവും കാണപ്പെട്ടു (മാധവചന്ദ്രനും ഉണ്ണിരാമനും, 2019).

ആണുങ്ങൾക്ക് സ്ത്രീകളേക്കാൾ കൂടുതലായ ശരാശരി സംപൃഷ്ടി സ്കോർ ഈ പഠനത്തിൽ ലഭിച്ചെങ്കിലും, അവ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസം കാണപ്പെട്ടില്ല. അത് പോലെ, കല്യാണം കഴിച്ചവരുടെയും കഴിക്കാത്തവരുടെയും സംപൃഷ്ടി സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസം ഇല്ലെങ്കിലും, കല്യാണം കഴിച്ചവർക്ക് താരതമ്യേന ഉയർന്ന സ്കോറാണ് ലഭിച്ചിട്ടുള്ളത്. കല്യാണം കഴിക്കാത്തവർക്ക് കൂടുതൽ ഉത്കണ്ഠയും, വിഷാദവും ഉണ്ടാകുന്നതായി വെങ്കിടേശ്വരലുവും അസ്സിസുന്നിസയും (2023) റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

വയസ്സിന്റേ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ആളുകളുടെ സംപൃഷ്ടി സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസം കാണപ്പെട്ടിട്ടില്ലെങ്കിലും, ചെറുപ്പകാരെക്കാൾ താരതമ്യേന കൂടുതൽ സ്കോർ വയസ്സായവർക്കാണ് ലഭിച്ചിട്ടുള്ളത്. 2016 ലെ ഒരു പഠനം ഇപ്രകാരം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുണ്ട് - ദീർഘകാല ധ്യാന പരിശീലനം (യോഗയുടെ ഒരു ഘടകം) തലച്ചോറിലെ "വെളുത്ത ദ്രവ്യത്തിന്റെ" (white matter of brain) ഘടനാപരമായ മാറ്റങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇത് "സെൻസറി വിവരങ്ങൾ നിലേ ചെയ്യുന്നതിന്" (relaying sensory information) ഉത്തരവാദിയാണ്. പ്രായവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുള്ള മനസ്സിന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ ചെറുക്കാൻ ധ്യാനം ആളുകളെ സഹായിക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണെന്ന് ഇത് വിശദീകരിക്കുന്നു (Source: <https://fortune.com/well/2023/02/11/how-long-you-need-to-meditate-to-see-results-for-your-body-and-brain/>). പ്രായവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആരോഗ്യം, പേശികളുടെ ബലം, വഴക്കം എന്നിവയിലെ അപചയം തടയുന്നതിനും, മറികടക്കുന്നതിനും ഹഠയോഗാഭ്യാസം

സഹായകരമാണെന്ന് മറ്റൊരു പഠനം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുണ്ട് (കൗശിക് ആൽഡറും മറ്റ് ഗവേഷകരും, 2015). യോഗ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുന്നത് നമ്മുടെ ഓർമ്മയിലും അറിവിലും ഉണ്ടാകുന്ന പ്രായമാകുന്നതിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കാൻ സഹായകരമാണ് (Source: <https://www.houstonmethodist.org/blog/articles/2021/sep/the-benefits-of-yoga-how-it-boosts-your-mental-health/>).

മുതിർന്ന പൗരന്മാരിൽ പല ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും, ഉദാസീനമായ ജീവിതശൈലിയും ജീവിതത്തിലെ കുറഞ്ഞ ആക്ടിവിറ്റിയുമായി (Less activity in life) ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇത് പേശികളെ ചുരുങ്ങുന്നതിനും, മുറുക്കുന്നതിനും, ദുർബലമാകുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു. യോഗ ശരീരത്തേക്കാൾ മനസ്സിന് പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു. ശരീരത്തിലെ ഏതൊരു രോഗവും മാനസിക അസന്തുലിതാവസ്ഥയുടെയോ, ജീവിതത്തോടുള്ള നിഷേധാത്മക മനോഭാവത്തിന്റെയോ ഫലമാണ്. ദുഃഖം, ഏകാന്തത, വേവലാതി, വിരസത എന്നിവ പ്രായമായവരിൽ കൂടുതൽ ഉണ്ടായേക്കാം. ഈ മാറ്റങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നത് അവരെ ഏകാഗ്രതയിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം. കുടുംബത്തിനോ, സമൂഹത്തിനോ തങ്ങളാൽ ഒരു പ്രയോജനവുമില്ലെന്ന തോന്നൽ അവർക്കുണ്ടാകാം. അതിനാൽ, അവർക്ക് വിഷാദം ഉണ്ടാവാൻ ഇടയുണ്ട്. പ്രായം കൂടുന്തോറും ശാരീരിക ചലനശേഷി കുറഞ്ഞു വരാനും സാധ്യതയുണ്ട്. അത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ അവരുടെ മനസ്സിനെയും സ്വാധീനിച്ചേക്കാം. ആരോഗ്യപരമായ പല വെല്ലുവിളികളും ലഘൂകരിക്കാനോ കുറയ്ക്കാനോ യോഗ സഹായിക്കുമെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഇത് പ്രായമായവർക്ക് യോഗയെ സ്വീകാര്യമാക്കുന്നു. യോഗയുടെ നിരവധി ഗുണങ്ങളിൽ ഒന്ന്, യോഗ പ്രായമാകൽ പ്രക്രിയയെ മന്ദഗതിയിലാക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ സാവധാനം കുറയ്ക്കുന്നു എന്നുള്ളതാണ് (Source: Yoga & mental health in senior citizens. <https://blog.mygov.in/yoga-mental-health-in-senior-citizens/>). പതഞ്ജലി യോഗ

ഗവേഷണ കേന്ദ്രത്തിന്റെ ഇപ്പോഴത്തെ പഠനത്തിലെ താരതമ്യേന പ്രായമായ യോഗാപരിശീലകർക്ക് മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ചതും, അനുബന്ധവുമായ നേട്ടങ്ങളിലൂടെ കൂടുതൽ പ്രയോജനം ലഭിച്ചിരിക്കാം. ഈ പഠനത്തിൽ കാണാൻ സാധിച്ച പ്രകാരം ഇത് ജീവിതത്തിൽ ചെറുപ്പകാരെക്കാൾ അവർക്ക് കൂടുതൽ സംതൃപ്തി നൽകിയിട്ടുണ്ടാകാം.

### **പഠനത്തിന്റെ നിഗമനങ്ങൾ**

സംപ്യക്തി കണക്കാക്കാൻ ഈ പഠനത്തിൽ ഉപയോഗിച്ച സ്കെയിൽ (Scale) അഥവാ രീതിയിൽ അടങ്ങിയിരുന്ന സംപ്യക്തി നൽകുന്ന പതിനൊന്ന് പോസിറ്റീവായ ഘടകങ്ങൾ യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പുള്ള സ്ഥിതിയെ അപേക്ഷിച്ച്, യോഗ ചെയ്ത ശേഷം താരതമ്യേന കൂടുതൽ ആളുകൾ അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്. സംപ്യക്തി കുറയ്ക്കുന്ന എട്ട് നെഗറ്റീവായ ഘടകങ്ങൾ യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പുള്ള സ്ഥിതിയെ അപേക്ഷിച്ച്, യോഗ ചെയ്ത ശേഷം താരതമ്യേന കുറച്ച് ആളുകൾ മാത്രമേ അനുഭവിച്ചിട്ടുള്ളൂ. ജീവിതത്തിൽ സംതൃപ്തി പ്രധാനം ചെയ്യുന്ന വികാരങ്ങളും, അനുഭവങ്ങളും യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷം കൂടുതലായി ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ളതാണ് ഈ പഠനത്തിൽ നിന്നും പ്രധാനമായും കാണാൻ കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്ന കാര്യം.

യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പും, ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷവും ആളുകൾക്ക് ലഭിച്ച ശരാശരി സംതൃപ്തി സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസം ഈ പഠനത്തിൽ കാണപ്പെട്ടു. യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷം താരതമ്യേന മെച്ചപ്പെട്ട സംതൃപ്തിയാണ് ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത് എന്നുള്ളതാണ് ഇതിലൂടെ ശാസ്ത്രീയമായി സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. യോഗ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പും, ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷവും സംപ്യക്തിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മിക്കവാറും ഘടകങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ച

സ്കോറുകൾ (സംപ്യൂഷി പഠിക്കാൻ ഉപയോഗിച്ച മനശാസ്ത്ര സ്കേലിൽ / Psychological Scale നിന്നും ഓരോ ഘടകത്തിനും കണക്കാക്കിയ സ്കോർ) തമ്മിലും സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസം (Statistically significant difference) കാണപ്പെട്ടു. സംപ്യൂഷി പ്രധാനം ചെയ്യുന്ന ഈ ഘടകങ്ങൾ യോഗയിലൂടെ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള വസ്തുത ഇതിലൂടെ ശാസ്ത്രീയമായി സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണ്.

അനുഭവിച്ച സംപ്യൂഷി ഘടകങ്ങളിൽ പലതും തമ്മിൽ ബന്ധമുള്ളതിനാൽ, അവ മറ്റുള്ള ഘടകങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കാൻ ഇടയുള്ളത് എങ്ങിനെയാണെന്ന് അതാതു ഘടകത്തിന്റെ വിശദീകരണത്തിൽ റിപ്പോർട്ടിൽ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇവയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം മനഃശാസ്ത്രപരമായ വിശദീകരണങ്ങളാണ് പ്രധാനമായും നൽകിയിരിക്കുന്നത്. യോഗയിലൂടെ എന്തെല്ലാം ഗുണങ്ങൾ ലഭിച്ചേക്കാം എന്നുള്ളതിന്റെയും, അവ തമ്മിൽ എങ്ങനെ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കാൻ ഇടയുണ്ട് എന്നതിന്റെയും നല്ലൊരു ദൃഷ്ടാന്തമാണ് ഈ വിശദീകരണങ്ങൾ.

ഇപ്പോൾ യോഗ ചെയ്യുന്നവർക്ക് അത് തുടർന്നുകൊണ്ടുപോകാനും, യോഗ ചെയ്യാത്തവർക്ക് ചെയ്യാനുള്ള താൽപ്പര്യം ഉണ്ടാകുവാനും റിപ്പോർട്ടിലെ മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച വിശദീകരണങ്ങൾ സഹായകമാകും എന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.



## **Introduction**

It is often mentioned that contentment in life is the key to happiness. Contentment in life is the degree to which one perceives wants are being met and accordingly, getting satisfied with what you have and who you are. Instead of comparing oneself to others or wishing for a different life, you feel like living a life you can stand behind, accepting yourself as you are today, and valuing all the opportunities and experiences. This contributes to inner peace, happiness, gratitude and compassion to others and a feeling of purpose and meaning in life. Peace of mind and positivity developed through contentment in life will help in personal growth and self-improvement. Cultivating the necessary skills of self-awareness, mindfulness, etc. can help in enabling contentment in life. Self-contentment will help the person to live in harmony with oneself and the world. There is a form of well-being and happiness, called eudaimonia (which indicates happiness), which was first explored by Aristotle. This type of happiness is not dependent on external circumstances but rather emerges from an inner sense of well-being and living in alignment with one's values, which allows us to feel content without needing validation from the outside world.

The practice of yoga can help us cultivate a sense of inner well-being, which allows us to feel content without needing validation from the outside world. The essence of well-being is a mindful attitude, which involves noticing new things, active orientation in the present, openness of new information, continuous creation of new categories and distinctions, sensitivity to difficult context and awareness. (Langer et al 1978) Practices like yoga and meditation help us to become more familiar with the nature of the mind and more skilful in noticing when we are getting caught in these patterns, which can help us to choose to disengage and move our attention in ways that support us rather than pull us down. A substantial body of research related to mindfulness theory demonstrate that people achieve better health through shifting

their mind-set and by reorienting their attitude towards themselves and their environment (Peterson, Seligman & Valliant 1988).

### Methodology

The study was carried out among 50 yoga practitioners of Patanjali Yoga Research Centre, Kozhikode using a questionnaire containing the measure of contentment (Hills and Argyle, 2002) and the characteristics of the respondents such as age, sex, marital status, whether experienced any psychological problems during the past six months, and whether experienced any other problems in life during the past six months. The data was analysed as scores, percentages and through statistical test.

### Results and Discussion

Table 1 shows the contentment score of the respondents before and after the start of yoga. While 60 % respondents get a contentment scores in the range of 61 to 68 before the start of yoga, the scores increase to 83 to 102 for 50 % respondents after the start of yoga practice. Similarly, 40 % respondents get score in the range of 59 to 60 only before the start of yoga practice, which increases to 71 to 77 for 40 % respondents after the start of yoga practice. Only 10 % of yoga practitioners have a low score of 66 after the start of yoga practice. This indicates that the level of contentment in life experienced after starting yoga practice is comparatively more than what they had experienced before starting the practice of yoga.

The influence of yoga practice in maintaining a positive mental state, regulation of emotions, promoting resilience ability, and improving the positive affect and reducing the negative affect of the yoga practitioners have been reported based on studies carried out by Patanjali Yoga Research Centre, Kozhikode (Madhava Chandran et al, 2023 - 4 articles). These psychological benefits may also contribute to building up contentment in life for the yoga practitioners

Table 1. Contentment score of the respondents before and after the start of yoga practice

Before the start of meditation		After the start of meditation	
Contentment score range	Respondents (%)	Contentment score range	Respondents (%)
59-60	40	66	10
		71-77	40

61-68	60	83-102	50
Total	100	Total	100

The responses of the yoga practitioners towards various items in the tool used to quantify contentment (shown in Table 2) are discussed below:

1. *I don't feel particularly pleased with the way I am in life*: While 80 % of the respondents do not agree that they were having this feeling before the start of yoga practice, all of them disagree to this after starting yoga practice. The pleasure centres of the brain are sparked by a yoga, pranayama, and meditation (Source: <https://www.yogajournal.com/yoga-101/philosophy/feels-good/>). A study found that yoga practice increases quality of life (Padmini Tekur et al, 2015). This may be interpreted as contributing to pleasure in one's life.

Statistically significant difference exists between the mean score for this contentment related item before and after the practice of yoga (Table 4)

2. *I feel that my life is very rewarding*: 70 % of yoga practitioners have agreed to this after the start of yoga practice, whereas, only 20 % agree that they were having this feeling before starting it. The positive effects of yoga can become a motivation to live well and achieve rewards in life. Even if such rewards are not much, the improved mindset of the yoga practitioners could probably make them feel satisfied with whatever they might have achieved in life.

Statistically significant difference exists between the mean score for this contentment related item before and after the practice of yoga (Table 4)

3. *I have warm feelings towards almost everyone*: After the start of yoga practice, 60 % respondents have agreed to this contentment item, while only 20 % agree that they were having this feeling before yoga practice. Considering this attitude of the respondents, it may be interpreted that yoga practice has helped the respondents to develop a positive social outlook. This assumes relevance, especially in the present day context, in which, the society is divided based on factors such as religion, caste, politics etc. to a great extent. Under these conditions, developing a positive social outlook as an outcome of practices like yoga, meditation etc. can be definitely considered as a very favourable thing.

At the foundation of our daily life are the principles of Yama and Niyama which enable us to live harmoniously with others and our own selves. The principles of nonviolence, truth, non-stealing, purity, non-greed, contentment, self-study, surrendering to a higher being all result in us having congenial relations with people around us. And this paves the way for a peaceful state of mind. (Source: <https://www.linkedin.com/pulse/what-importance-yoga-our-daily-life-mukesh-kumar>)

Statistically significant difference exists between the mean score for this contentment related item before and after the practice of yoga (Table 4)

4. *I rarely wake up feeling rested*: When compared to 10 % respondents who do not agree that they were having this condition before the start of yoga practice, after starting yoga, 50 % respondents disagree with this. This is an indication of the capability of practices like yoga to provide sufficient rest/relaxation to the body and mind, which is also supported by other studies.

Statistically significant difference exists between the mean score for this contentment related item before and after the practice of yoga (Table 4)

5. *I don't feel particularly optimistic about the future*: While 70 % of the respondents do not agree that they were having this feeling before the start of yoga practice, 90 % respondents disagree after they started yoga practice. It may be recalled that after the start of yoga practice, 70 % of the respondents in this study had felt that life is rewarding in nature. This attitude could have also contributed to a better level of optimism for them. With yoga practice, people can stay active and optimistic (Source: <https://www.centreforoptimism.com/blog/with-yoga-you-can-stay-active-and-optimistic>). Under a study carried out by Patanjali Yoga Research Centre, Kozhikode, Kerala, it was found that people have become more optimistic after the start of yoga practice (Madhava Chandran et al, 2023).

Statistically significant difference exists between the mean score for this contentment related item before and after the practice of yoga (Table 4)

6. *I find most things amusing in life*: While none of the respondents agree that they were feeling in this manner before the start of yoga practice, 50 % respondents are agreeing to this positive contentment item after starting yoga. This also indicates the effect of yoga in creating a positive mindset. Positive emotions, which is one of the components of Mr. Seligman's PERMA model in the field of psychology contains amusement as one of its components. According to him, Positive psychology takes you through the countryside of pleasure and gratification, up into the high country of strength and virtue, and finally to the peaks of lasting fulfilment, meaning and purpose (Source: Seligman's PERMA + model explained: A theory of wellbeing. <https://positivepsychology.com/perma-model/>). This is what yoga also helps us to achieve in our lives

The influence of yoga practice in maintaining a positive mental state has also been reported based on one of the studies carried out by Patanjali Yoga Research Centre, Kozhikode (Madhava Chandran et al, 2023). Such a positive mental state developed by the yoga practitioners in the present study might have probably contributed to the feeling of amusement in life reported by 50 % of the yoga practitioners after they started doing yoga.

Results of a study showed that meditation, a component of yoga practice produced increases over time in daily experiences of positive emotions, which, in turn, produced increases in a wide range of personal resources (e.g., increased mindfulness, purpose in life, social support, and decreased illness symptoms) (Fredrickson et al, 2008). In turn, these increments in personal resources predicted increased life satisfaction and reduced depressive symptoms.

Statistically significant difference exists between the mean score for this contentment related item before and after the practice of yoga (Table 4)

7. *I am always committed and involved in life*: 90 % of respondents have agreed to this after start of yoga practice, as compared to only 40 % respondents agreeing that they were having this condition before the start of yoga practice. This shows that yoga practice has helped in inculcating a sense of responsibility in more number of

people, which could probably be an outcome of better self-awareness achieved through improvement in their mental conditions.

Statistically significant difference exists between the mean score for this contentment related item before and after the practice of yoga (Table 4)

8. *Life is good for me*: While only 10 % respondents agree to this feeling before starting yoga practice, a very high proportion (70%) have expressed agreement with this feeling after they started doing yoga. The physical and psychological benefits achieved through yoga practice, which contributes to positivity in their lives could be a reason for such an attitude developed by them.

Statistically significant difference exists between the mean score for this contentment related item before and after the practice of yoga (Table 4)

9. *I am well satisfied about everything in life*: 60 % respondents agree to this after starting yoga practice, while none of them have agree that they were having this feeling before the start of yoga practice. This shows how much yoga has helped the practitioners in leading a productive and fruitful life, catering to most of the requirements imposed in life. As already mentioned, 90 % of the respondents have felt optimistic in life after starting yoga practice. Satisfaction in life may be considered as an important element in becoming optimistic in one's life.

Results of a study have revealed that yoga practice is a powerful variable with enormous role in life satisfaction (Amin Wani et al, 2016). Another study also showed that yoga was significantly effective in Life Satisfaction of Middle age adults (Anupma and Sanjay Kumar, 2023)

Statistically significant difference exists between the mean score for this contentment related item before and after the practice of yoga (Table 4)

10. *There is a gap between what I would like to do and what I have done*: Only 10 % of respondents disagree that they were having this feeling before the start of yoga practice. However, after the start of yoga practice, 40 % have disagreed with this.



The health benefits achieved through the practice of yoga could have helped in doing the required tasks in life well. With respect to the contentment item no. 8, it was observed that after starting meditation practice, 90 % of respondents reported that they are committed and involved in life. This commitment could probably be the one of the main reasons attributed for the yoga practitioners reporting that they do things which they like in life.

11. *I am very happy in my life*: While only 10 % of the respondents agree that they were having this feeling before the start of yoga, the figure increases to 50 % agreeing to this after the start of yoga practice. Agreement by more number of respondents after the start of yoga practice, when compared to before starting it for the contentment items, namely, particularly pleased with life, life is very rewarding, waking up feeling rested after sleep, finding most things in life as amusing, optimistic, satisfied, and life is good can all be considered as contributing factors for feeling very happy in life.

Yoga is the science of true and lasting bliss, *Ananda*. It starts with the second limb of Yoga known as *Niyama*. One of the *Niyamas* is *Santosha*, which roughly translates as “contentment.” Patanjali Maharshi says that contentment leads to extraordinary happiness. Contentment means to experience satisfaction in your present state, no matter what is going on. It is closely linked to evenness of mind and poise, undisturbed by either distress or happiness. The equanimity that enables us to accept all circumstances with serenity is so praiseworthy that Lord Krishna called it *Yoga* or union with the Supreme. So, instead of running after elusive happiness, in Yoga we focus on contentment, *Santosha* (Source: 7 ways to happiness through Yoga. <https://www.heartfulnessmagazine.com/7-ways-to-happiness-through-yoga>). Based on a study undertaken by Patanjali Yoga Research Centre, Kozhikode, Madhava Chnadran et al (2022) reported that majority of the yoga practitioners were of the opinion that moderate to very strong improvement in happiness has been achieved through the practice of yoga.

Studies have shown that the brain's gamma-aminobutyric (GABA) levels spike after just a single hour of yoga. Higher GABA levels are associated with lower levels of depression and anxiety. Even a single yoga session can start

changing your brain chemistry and improve your mood (Source: How yoga can actually make you happier.

<https://www.happier.com/blog/how-yoga-can-actually-make-you-happier/>).

Statistically significant difference exists between the mean score for this contentment related item before and after the practice of yoga (Table 4).

12. *I feel able to take anything on in life*: While only 10 % of the respondents agree that they were having this feeling before the start of yoga, after doing yoga, 40 % of the respondents have agreed to this positive contentment item. Benefits reported by the respondents in this study after starting yoga practice such as very much happiness, more commitment in life, satisfaction, optimism in life etc. achieved through yoga practice can all be considered to be contributing to the feeling that they can take anything on in their lives. The positive mind set achieved through such benefits could make people more confident to take on even difficult tasks/handle adverse conditions in their lives

13. *I feel fully mentally alert*: While none of the respondents have agreed that they were having this feeling before the start of yoga, 40 % agree to have had this feeling after start of yoga practice. It should be noted that the response is not just about mental alertness, but about full mental alertness achieved due to yoga practice. Higher level of mindfulness obtained through the practice of yoga could probably be the main reason for such a response, probably attained primarily through meditation (one of the components of yoga practice), which is the key to mental alertness and awareness.

Research has shown that yoga can boost concentration and memory because you have to focus during your practice. In addition to turning inward, yoga helps to clear your thoughts, calm your senses, and improve your brain's ability to concentrate on one thing at a time (Source: <https://asutra.com/blogs/asutra-life/top-5-yoga-mental-health-benefits>). Improvement in one's concentration can be expected to contribute to mental alertness also.

14. *I feel that I am not especially in control of my life*: The proportion of respondents disagreeing with this item changed from 30 % before start of yoga practice to 70 %

after its practice. This again is an indication of the effect of yoga in helping people to carry forward their life in a better manner than what it was before they started doing it. Under the fast and strenuous nature of today's life, being able to have a control on life can be considered as a significant achievement, which will ultimately pay off to the yoga practitioners through better standard of living.

Statistically significant difference exists between the mean score for this contentment related item before and after the practice of yoga (Table 4)

15. *I often experience joy and elation*: 10 % of the respondents agreeing to feeling in this manner often before the start of yoga increased to 60 % after starting yoga practice. This is another indication of improvement in the mind-set of the yoga practitioners. When we are in a good mood attained through practices such as yoga, we feel more inspired in life, making us more joyful. The opposite of this happens when we are in a bad mood (Source: Yoga helps you discover meaning in life. <https://www.dreampositive.info/yoga-helps-you-discover-meaning-in-life/>). Yoga helps us to shift our stagnant energy and become more present in the moment, creating space for more joy in life.

Statistically significant difference exists between the mean score for this contentment related item before and after the practice of yoga (Table 4)

16. *I don't have a particular sense of meaning and purpose in life*: Compared to 50 % respondents disagreeing with this before start of yoga, after doing yoga, 70 % respondents have disagreed with this item. This shows their orientation towards achieving goals in life. It may also be noted that 40 % of the respondents had agreed that they feel as being able to take anything on in life after they started yoga practice (contentment item no. 14). In a way, this also shows their commitment / responsibility to undertake necessary activities in life to achieve their goals. It has been observed in this study that the practice of yoga has contributed to contentment related aspects such as happiness, commitment, alertness, optimism, feeling that life is rewarding, feeling joyful and elated, and feeling more energetic (this is shown as item no. 19 below) for more number of people, when compared to the level of contentment for such items before the start of yoga practice. These factors could

have contributed to instilling better sense of meaning and purpose in the lives of the yoga practitioners.

Statistically significant difference exists between the mean score for this contentment related item before and after the practice of yoga (Table 4)

17. *I don't have fun with other people*: 10 % respondents disagreeing with this contentment related item before the start of yoga increased to 20 % disagreeing after the start of yoga practice. After starting practice, 60 % respondents reported having warm feeling towards other people (contentment item 4). Such a positive orientation may have helped them to interact well and enjoy the company of / have fun with other people.

Statistically significant difference exists between the mean score for this contentment related item before and after the practice of yoga (Table 4)

18. *I don't feel particularly healthy*: 50 % of the respondents disagreed with this feeling before the start of yoga practice, which, increased to 70 % disagreeing after doing yoga. This implies that the yoga practitioners have been able to get the physical and mental health benefits of yoga. This could motivate many of them to continue the practice of yoga. It would be worthwhile if these people transfer this opinion to others so that some of them also may be interested to start doing yoga.

Research has shown that yoga enhances muscular strength and body flexibility, promote and improve respiratory and cardiovascular function, promote recovery from and treatment of addiction, reduce stress, anxiety, depression, and chronic pain, improve sleep patterns, and enhance overall well-being. A study carried out by Madhava Chandran et al (2021) for Satyananda Yoga Research Centre, Kozhikode, Kerala found that majority of the yoga practitioners have high to medium level of health. A very high proportion of people have achieved slight and very much improvement in the psychological and physical health parameters considered under the study due to yoga practice with or without treatment / medicines, when compared to the pre-yoga base line condition of with or without treatment / medicines.

Statistically significant difference exists between the mean score for this contentment related item before and after the practice of yoga (Table 4)

19. *I feel I have a great deal of energy*: While 50 % respondents have agreed to this after start of yoga practice, none of them have agreed that they were having this feeling before the start of yoga practice. It was mentioned under contentment item no. 17 that 70 % of the meditators reported feeling joyful and elated after the start of yoga practice. Feeling energetic after yoga practice can be considered to contribute to feeling elated in life also, which 60 % of the yoga practitioners of yoga practitioners have shown as a benefit achieved (contentment item no. 15). Feeling energetic could have probably helped the yoga practitioners to become optimistic, committed, satisfied, happy, mentally alert etc., as reported to have been achieved by them after starting yoga practice. Moving your body in a sustained and focused way while doing yoga clears stagnation and boosts endorphin hormones, making you feel more energized.

During the practice of yoga, we stimulate energy to flow, and then we remove any blockages or impediments to the flow of energy, termed as *granthis* in Sanskrit. Yoga destroys *granthis* (Source: Yoga and Energy. <https://yogainternational.com/article/view/yoga-and-energy/>). A study conducted in Canada found that meditation, a component of yoga practice can significantly improve brain function and energy levels (Source: <https://www.forbes.com/sites/dinakaplan/2017/05/26/>).

20. *I don't have particular happy memories of the past*: The data shows that the same proportion of respondents are disagreeing with this contentment related item both before as well as after the start of yoga practice. This element of contentment cannot be expected to be influenced by techniques like yoga, since its practice might not have been probably started by the respondents under this study early to show its positive effects in the past. This appears to be the only logical reason, which can be attributed to this trend.

Table 2. Responses towards different contentment related items before and after the practice of yoga

Item No.	Contentment related item	Situation	Respondents ( %) agreeing to this (Total of slightly agree, moderately agree and strongly agree responses)	Respondents (%) disagreeing with this (Total of slightly disagree, moderately disagree and strongly disagree responses)
1	I don't feel particularly pleased with the way I am	<i>Before yoga practice</i>	20	80
		<i>After yoga practice</i>	-	100
2	I feel that life is very rewarding	<i>Before yoga practice</i>	20	80
		<i>After yoga practice</i>	70	30
3	I have very warm feelings towards almost everyone	<i>Before yoga practice</i>	20	80
		<i>After yoga practice</i>	60	40
4	I rarely wake up feeling rested	<i>Before yoga practice</i>	90	10
		<i>After yoga practice</i>	50	50
5	I am not particularly optimistic about the future	<i>Before yoga practice</i>	30	70
		<i>After yoga practice</i>	10	90
6	I find most things in life amusing	<i>Before yoga practice</i>	-	100
		<i>After yoga practice</i>	50	50
7	I am always committed and involved in life	<i>Before yoga practice</i>	40	60
		<i>After yoga practice</i>	90	10
8	Life is good for me	<i>Before yoga practice</i>	10	90
		<i>After yoga practice</i>	70	30
9	I am well satisfied about everything in life	<i>Before yoga practice</i>	-	100
		<i>After yoga practice</i>	60	40
10	There is a gap between what should be done in life and what I have actually done	<i>Before yoga practice</i>	90	10
		<i>After yoga practice</i>	60	40
11	I am very happy in life	<i>Before yoga practice</i>	10	90
		<i>After yoga practice</i>	50	50



Item No.	Contentment related item	Situation	Respondents ( % ) agreeing to this (Total of slightly agree, moderately agree and strongly agree responses)	Respondents (%) disagreeing with this (Total of slightly disagree, moderately disagree and strongly disagree responses)
12	I feel able to take anything on in my life	<i>Before yoga practice</i>	10	90
		<i>After yoga practice</i>	40	60
13	I feel fully mentally alert	<i>Before yoga practice</i>	-	100
		<i>After yoga practice</i>	40	60
14	I feel that I am not especially in control of my life	<i>Before yoga practice</i>	70	30
		<i>After yoga practice</i>	30	70
15	I often experience joy and elation	<i>Before yoga practice</i>	10	90
		<i>After yoga practice</i>	60	40
16	I don't have a particular sense of meaning and purpose in my life	<i>Before yoga practice</i>	50	50
		<i>After yoga practice</i>	30	70
17	I don't have fun with other people	<i>Before yoga practice</i>	90	10
		<i>After yoga practice</i>	80	20
18	I don't feel particularly healthy	<i>Before yoga practice</i>	50	50
		<i>After yoga practice</i>	30	70
19	I feel I have a great deal of energy	<i>Before yoga practice</i>	-	100
		<i>After yoga practice</i>	50	50
20	I don't have particularly happy memories of the past	<i>Before yoga practice</i>	60	40
		<i>After yoga practice</i>	60	40

Table 3 shows the statistical difference in total contentment score before and after the practice of yoga, with a comparatively higher contentment score of 82.6 obtained by the respondents after the start of yoga practice, as compared to the score of 62.1 before the start of yoga practice by them. This result further substantiates the inference derived about improvement in contentment through yoga practice, which was discussed earlier with respect to the data presented in Table 2.

Table 3. Statistical difference in total contentment score before and after the practice of yoga

Mean total contentment score	
Before yoga practice	After yoga practice
62.1	82.6
t stat = 4.98; significant $p < 0.01$	

Table 4 gives details about the statistical difference in scores of items related to contentment in life before and after the practice of yoga. Statistically significant difference in the comparatively higher item scores of the respondents after the practice of yoga, when compared to before practicing it was observed for 15 out of 20 items under the study (Table 4). This has been already mentioned earlier while discussing the contentment items based on the data shown in Table 2.

Table 4. Statistical difference in scores of items related to contentment in life before and after the practice of yoga

Item no.	Contentment related item	Mean score for the item		Statistical significance of the difference in scores
		Before yoga practice	After yoga practice	
1	I don't feel particularly pleased with the way I am	3.1	3.8	t stat = 2.27; $p < 0.05$
2	I feel that life is very rewarding	3.2	4.3	t stat = 3.35; $p < 0.01$
3	I have very warm feelings towards almost everyone	3.2	4.0	t stat = 2.44; $p < 0.05$
4	I rarely wake up feeling rested	3.7	2.6	t stat = 3.22; $p < 0.01$
5	I am not particularly optimistic about the future	4.0	2.9	t stat = 2.70; $p < 0.01$
6	I find most things in life amusing	3.9	2.8	t stat = 3.22; $p < 0.01$
7	I am always committed and involved in my life	4.1	3.0	t stat = 2.90; $p < 0.01$
8	Life is good	4.1	2.7	t stat = 4.00; $p < 0.01$
9	I am well satisfied about everything in my life	3.8	2.6	t stat = 4.00; $p < 0.01$
10	I am very happy	3.8	2.9	t stat = 2.63; $p < 0.01$
11	I feel that I am not especially in control of my life	4.0	2.2	t stat = 5.51; $p < 0.01$
12	I often experience joy and elation in my life	3.7	2.7	t stat = 2.22; $p < 0.05$
13	I don't have a particular sense of meaning and purpose in my life	3.8	2.8	t stat = 3.12; $p < 0.01$

	Contentment related item	Mean score for the item		Statistical significance of the difference in scores
		Before yoga practice	After yoga practice	
14	I don't have fun with other people	3.6	2.7	t stat = 2.63; $p < 0.01$
15	I don't feel particularly healthy	3.8	2.4	t stat = 3.83; $p < 0.01$

The problems reported by the yoga practitioners (having different contentment scores)

during the past six months are shown in Table 5.

It can be made out from Table 5 that respondents getting comparatively lower contentment scores in the range of 66 to 83 have reported psychological problems and or other problems in life during the past six months. However, those who get comparatively higher scores in the range of 91 to 102 do not report any problems in life during the past six months (Table 5). This may probably be because the type and level of problems faced were more for the yoga practitioners who got lower scores for contentment, and hence, even with yoga practice, they were not able to feel much contented in life.

Patanjali Maharshi has mentioned diseases, doubt, carelessness and mental lethargy as obstacles to yoga practice. The yoga practitioners in the present study getting a comparatively lower contentment score (who have reported psychological / other problem) might have had doubts on the effects of yoga, medical problems, carelessness and laziness in doing yoga properly due to their existing problems. This might have resulted in achieving less benefits through yoga practice including feeling contented in life.

Table 5. Problems reported by the yoga practitioners having different contentment scores

Contentment score	Problems reported by the yoga practitioners during the past six months
66	Had psychological as well as other problems in life
71	Had psychological problem
72	Had psychological as well as other problems in life
73	Had other problems in life
77	Had psychological as well as other problems in life
83	Had other problems in life
91	No problems
93	No problems
98	No problems
102	No problems

The negative effect of psychological problem experienced by the yoga practitioners during the past six months on their contentment is evident from the data presented in Table 6. Respondents reporting psychological problem during the past 6 months are getting a comparatively lower total contentment score (71.8) than those who did not

report the problem (score of 93.4), with statistically significant difference in the scores

Table 6. Statistical significance of the difference in contentment scores based on psychological problem experienced by the yoga practitioners during the past six months

Experienced psychological problem during the past six months	
Yes	No
Mean contentment score	Mean contentment score
71.8	93.4
t stat value = -5.85; significant $p < 0.01$	

Similarly, the effect of other problems faced by the yoga practitioners during the past six months on their contentment is evident from the data presented in Table 7. Respondents reporting other problems during the past 6 months are getting a comparatively lower total contentment score (74.5) than those who did not report other problems (score of 88.0), with statistically significant difference in the scores

The above mentioned two results substantiate the negative effect of psychological and other problems experienced by the yoga practitioners during the past 6 months on the level of contentment achieved in life through yoga practice. Madhava Chandran and Sasidharan (2024) have reported that meditators reporting psychological problems and other problems in life during the past six months obtained a lower contentment score than those who had no such problems, with statistically significant difference in the scores.

Table 7. Statistical significance of the difference in contentment scores based on other problems experienced by the yoga practitioners during the past six months

Experienced other problems during the past six months	
Yes	No
Mean contentment score	Mean contentment score
74.5	88.0
t stat = -2.10; significant $p < 0.05$	

Table 8 shows the statistical significance of the difference in contentment scores based on period of yoga practice. Yoga practitioners with 5 to 9 months of practice get a contentment score of 79.4 only, while those who have practiced yoga for 18 months period are getting a higher score of 95.5, with statistically significant



difference in the scores. This indicates that more period of yoga practice has contributed to more contentment in life for the practitioners.

In a study by Patanjali Yoga Research Centre, Kozhikode, it was evident that higher period of yoga practice contributes to better subjective wellbeing, which indicates psychological wellbeing (Madhava Chandran, 2017). The results of another study conducted by showed that when compared to people who do not practice yoga, higher proportion of yoga practitioners experience peace of mind all the time and most of the time. There exists statistically significant difference between the peace of mind score of people practicing yoga and those who do not do yoga (Madhava Chandran and Unnirama, 2019).

Table 8. Statistical significance of the difference in contentment scores based on period of yoga practice

Period of yoga practice (months)	
5 to 9	18
Mean contentment score	Mean contentment score
79.4	95.5
t stat = -3.27; significant $p < 0.01$	

Even though the mean total contentment score of males is comparatively higher (85.8) than the score of females (77.8), statistically significant difference in the scores was not observed in the study. However, this result implies that males have been able to achieve more contentment in life through the practice of yoga than females. Similarly, even though there was no statistically significant difference between the mean total contentment score of married and unmarried yoga practitioners, the former group had a score of 88.7, as compared to the score of 79 for unmarried respondents, indicating that married yoga practitioners have achieved a comparatively higher level of contentment in life through the practice of yoga than unmarried people. Unmarried yoga practitioners reported significantly higher levels of anxiety and depression (Venkateswarlu and Azizunisaa Begum, 2023).

With respect to age of the yoga practitioners, even though there is no statistically significant difference between the mean total contentment score of respondents in the age group of 22 to 28 years and 32 to 39 years, the former category of yoga practitioners get a mean total contentment score of 76.8 only, as compared to the latter group getting a higher score of 80.7. This implies that respondents in the comparatively younger age group of 22 to 28 years could not achieve that much of

contentment in life through yoga practice as that of those in the higher age group of 32 to 39 years. Similarly, even though there is no statistically significant difference between the mean total contentment score of respondents in the age group of 22 to 39 years and 42 to 59 years, the former category of yoga practitioners get a mean total contentment score of 76.8 only, as compared to the latter group getting a higher score of 88.7. Similarly, even though F value in the ANOVA test was not found to be statistically significant, the mean contentment score of yoga practitioners in the lower age group of 22 to 28 years was the lowest, followed by the score of those in the 33 to 39 years age group, while the mean contentment score was maximum for yoga practitioners in the age group of 42 to 55 years.

The above mentioned results with respect to age implies that yoga practitioners in the higher age groups have achieved more contentment in life than those who are in the lower age groups. A 2016 study reported that longer-term meditation practice (a component of yoga) was associated with structural changes of “white matter” in the brain, which is responsible for “relaying sensory information”, which can explain why meditation helps people stay in the present moment and may help combat age-related cognitive decline (Source: <https://fortune.com/well/2023/02/11/how-long-you-need-to-meditate-to-see-results-for-your-body-and-brain/>). Another study has reported that the practice of hatha yoga is helpful in preventing and attenuating age related deterioration of physical health, muscular strength and flexibility. After hatha yoga practice, Body Mass Index (BMI) of all the people in the younger age group 20-29 years remained in “normal range.” But BMI of participants in the higher age groups of 30-39 years and 40-49 years changed to “normal range” with a reduction of 7.4% and 7.1% in BMI respectively, which could reduce the risk of ischemic heart disease (Kaushik Halder et al, 2015). Making yoga a part of our lives can help protect against the effects of aging on our memory and cognition (Source: <https://www.houstonmethodist.org/blog/articles/2021/sep/the-benefits-of-yoga-how-it-boosts-your-mental-health/>). Many health concerns in senior citizens have been linked to the sedentary lifestyle and inactivity leads to muscular shortening, tightening and weakening. Lack of movement leads to joint deterioration and loss of flexibility. Yoga is concerned more with the mind than the body. Any sign of disease manifested in the body is a result of a mental imbalance or an unhealthy attitude. Yoga has proven to be immensely therapeutic, in preventing the deterioration

through ageing. As one grows older the transformation back into the childhood begins. Feeling sad, lonely, worried, or bored may be more common for older people; facing retirement or coping with the death of a spouse, relative, or friend. Adapting to these changes leaves them feeling lonely. They carry a notion that they are of no use anymore to the family or the society and hence start feeling inferior and depressed. The physical mobility, range of movement, flexibility decreases as on ages and physical stiffness radiates to their mind too. Yoga has been proved to help alleviate or reduce many of the health challenges, making it an increasingly popular choice for the older adult population. Among the many benefits of yoga, it has been shown to slow or even slowly reverse the ageing process (Source: Yoga & mental health in senior citizens. <https://blog.mygov.in/yoga-mental-health-in-senior-citizens/>). The comparatively older yoga practitioners in the present study of PYRC could have probably benefited more with respect to the above mentioned and related benefits, which might have made them feel more contented in life.

## **Conclusion**

When compared to before the practice of yoga, after starting yoga practice, more number of people have experienced eleven positive contentment in life items, while more number of people experienced eight negative contentment items less only after yoga practice, as compared to before its practice. This implies that yoga practice has helped the respondents to better experience the contentment related items considered in this study. There exists statistically significant difference between the mean contentment score of the respondents before and after the practice of yoga, with a comparatively higher score obtained after yoga practice. Similarly, statistically significant difference was observed between the mean contentment score of most of the contentment related items under the study before and after the practice of yoga, with a comparatively higher score obtained for the items after yoga practice. These results establish the influence of yoga in improving contentment in life of the practitioners. The relationship between different contentment items and how they might have influenced the experience of the items have been explained in the Results and Discussion section of this report.

## References

Anupma and Sanjay Kumar (2023). Impact of yoga and Gender on life satisfaction of middle aged adults. *International Journal of Indian Psychology*, 11 (1): 985-992

Barbara L. Fredrickson, Michael A. Cohn, Kimberly A. Coffey, Jolynn Pek, and Sandra M. Finkel (2008). Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources. *J Pers Soc Psychol*. 2008 Nov; 95(5): 1045-1062.

Kaushik Halder, Abhirup Chatterjee, Rameshwar Pal, Omveer S Tomer, and Mantu Saha (2015). Age related differences of selected Hatha yoga practices on anthropometric characteristics, muscular strength and flexibility of healthy individuals *Int J Yoga*. 2015 Jan-Jun; 8 (1): 37-46.

Langar.E.J, Blank. A and Chanowitz.B (1978). The mindfulness of ostensibly thoughtful action: The role of "placibic" information in interpersonal interaction. *Journal of Personality & Social Psychology*, 36(6): 635- 642.

Madhava Chandran, K. (2017). Analysis of Well Being of People Practicing Yoga, *International Journal of Indian Psychology*, 4 (2): 160-166.

Madhava Chandran, K. and Unniraman, P (2019). Influence of yoga in achieving peace of mind. *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education* 4(3): 64-66.

Madhava Chandran, K., Naveena, K., Vijayaraghavan, N., Valsan, T. and Sreevallabhan, S (2021). Effect of Yoga Practice on Psychological and Physical Health Parameters. *International Journal of Yoga and Allied Science*, 10 (2): 105-113.

Madhava Chandran, K., Valsan. T, N. Vijayaraghavan, N., Radhakrishnan, N. P., and Sreekumaran, C (2022). Study on Improvement in Feelings of Yoga Practitioners. *Indian J of Ancient & Yoga*. 2022; 15(4): 135-138.

Madhava Chandran, K., Unniraman, P. & Unnikrishnan, K.K. (2023). Influence of the Practice of Yoga on Positive and Negative Affect: A Study. *International Journal of Indian Psychology*, 11(4): 1625-1632.

Madhava Chandran K, Unniraman P, Unnikrishnan KK (2023). Study on the Effect of Yoga Practice on Regulation of Emotions. *J Psych and Neuroche Res* 1(2): 01-04.

Madhava Chandran K, Bijunath A, Unniraman P and Anjana KJ (2023). Influence of Yoga in Maintaining a Positive Mental State: Study from Kerala State, India. *Acta Neurophysiologica*, 4 (2). 3 p.

Madhava Chandran K, Naveena, K., Unniraman P and Anjana KJ (2023). Effect of Yoga on the Resilience Ability of the Practitioners: A Study. *Acta Neurophysiologica*, 4 (5). 4 p.

Mohammad Amin Wani, Sankar, R., Angel, J., Dhivya, P., Rajeswari, S., Nivatha, A. and Sowparnika, C. E (2016). Life satisfaction among yogic and non-yogic people. *GALAXY International Interdisciplinary Research Journal*, 4 (5): 11-14.

Padmini Tekur, Singphow Chametcha, Ramarao Nagendra Hongasandra, and Nagarathna Raghuram (2010). Effect of yoga on quality of life of CLBP patients: A randomized control study. *Int J Yoga*. 3(1): 10-17.

Peterson.C, Seligma.M.E.P and Valliant.G.E (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five year longitudinal study, *Journal of Personality & Social Psychology*, 55 (1): 23-27

Venkateswarlu and Azizunisaa Begum (2023). Impact of Yoga Practice on Well-Being among Yoga Practitioners. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 6 (1): 43-52.