ಅಪರಿಚಿತರ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಮೊದಲ ಪ್ರಭಾವವು ನಮ್ಮ ನಡುವಿನ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬುನಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಉಂಟು ಮಾಡುವ **first impression** ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದು.

ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ನಾವು ಬೀರುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಮೊದಲ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಶೇಕಡಾ 93ರಷ್ಟು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೊರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಉಡುಪು ತೊಡುಪು, ಅಲಂಕಾರ, ದೇಹಾಕಾರ, ನಿಲುವು, ಭಂಗಿ, ಆಂಗಿಕ ಭಾಷೆ, ಆಡುವ ಭಾಷೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ದೇಹದ ಆಕಾರ, ದೇಹದ ದೃಢತೆ, ಆರೋಗ್ಯ. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ ಅದು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಮಗೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಅದು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ ಗೆಲುವಿನ, ಪ್ರಸನ್ನತೆಯ, ಆಶಾವಾದದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಇದು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಯಶಸ್ಸಿನ ಬುನಾದಿ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ, ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಒಂದಿಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಇವತ್ತು ಅದರ ಒಂದು ವಿಭಾಗವಾದ ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ಜಿಮ್ ಕುರಿತು ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಜಿಮ್ಮು ಹಮ್ಮುಬಿಮ್ಮಿಗೂ ಪೂರಕ; ಗಮ್ಮತ್ತೂ ಹೌದು, ಅದಕ್ಕೆ ಕಿಮ್ಮತ್ತೂ ಇದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ದಿನವೂ ವಾಕಿಂಗ್, ಜಾಗಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈಗಾಗಲೇ ದೇಹದ ತೂಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮತೋಲಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತಿದ್ದರೆ ಬಹುಶಃ ಇದು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಆರ್ಥಿಕ ವರ್ಗದವರಿಗೆ, ವಯೋಮಾನದವರಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವೋ ಎಂಬಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರುವ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸೋಮಾರಿತನ ಮತ್ತು ಹಾಳುಮೂಳು ತಿನ್ನುವ ಹವ್ಯಾಸ ಹೆಚ್ಚಿನವರ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಈಗ ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಕಿಂಗ್, ಜಾಗಿಂಗ್ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ದೂರದೂರದಿಂದ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಬಂದು, ಲಾಲ್‌ಬಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಒಂದಷ್ಟು ಕೈಕಾಲು ಆಡಿಸಿ, ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಹತ್ತಿರದ ಹೋಟಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಗುಲಾಬ್ ಜಾಮೂನ್, ಬೆಣ್ಣೆ ದೋಸೆ ಮೆಲ್ಲುವವರನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಜಿಮ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.