একজন মনোবিজ্ঞানী স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট পড়ানোর সময় রুমে চারপাশে হাঁটতে হাঁটতে এক সময় শ্রাতাদের সামনে এক গ্লাস পানি উপর করে তুলে ধরলেন। তখন সবাই ভেবে ছিল হয়তো তিনি গ্লাস অর্ধেক খালি না অর্ধেক ভর্তি এই প্রশ্নটি করবেন। কিন্তু তিনি তা করলেন না। তিনি হাসিমুখে প্রশ্ন করলেন ” এই এক গ্লাস পানি কত ভারী”। উত্তর আসল আট আউন্স থেকে বিশ আউন্সের ভেতর। তিনি বললেন এর আসল ওজন এখানে কোন ব্যাপার না। ব্যাপার হলো আমরা এটাকে কতক্ষন ধরে রাখছি। ওজনটাও তার উপর নির্ভর করছে। যদি আমি এটাকে এক মিনিটের জন্য ধরে রাখি, তবে কোন সমস্যা হবে না। যদি এটাকে এক ঘন্টা ধরে রাখি তবে আমার হাতে ব্যাথা অনুভূত হবে। আর যদি একদিনের জন্য এভাবে ধরে থাকি তবে আমি অসাড় এবং পক্ষঘাতগ্রস্থ বোধ করব। প্রতিটা ক্ষেত্রে এর আসল ওজনে কোন পরিবর্তন হয় না। কিন্তু ধরে রাখার সময় বাড়ার সাথে সাথে এটি ভারী থেকে ভারী লাগতে শুরু করে। তিনি আরো বিশদে গিয়ে বলেন আমাদের জীবনের চাপ এবং উদ্বেগগুলো এই গ্লাসের পানির মত। যা নিয়ে কিছুক্ষন ভাবলে তেমন কোন কিছু হবে না। কিন্তু এই চাপ আর উদ্বেগ যদি আমরা সারাদিনের জন্য ধরে রাখি, মনে রাখি ।তবে তা আমাদের কোন কিছু করার সামর্থ্যটা কেড়ে নিতে পারে। তাই চাপ কখনো সকাল থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত টানতে যাবেন না। এটাকে সব সময় ছেড়ে দিতে হবে। অর্থাৎ গ্লাস নামিয়ে রাখতে হবে মনে করে।