

lệnh tuy rất hiệu quả nhưng không phải lúc nào cũng khả thi hoặc là điều được mong muốn. Chiến lược tốt nhất là cho mọi người cơ hội tự cam kết hành động của mình. Cách thức này có thể không hiệu quả bằng cách làm độc đoán nhưng nó giúp chúng ta đi đúng hướng.

Mỗi vấn đề chúng ta đối mặt đều có các cơ chế tự kiểm soát tiềm năng. Nếu không thể tiết kiệm tiền lương, chúng ta hãy lựa chọn khấu trừ tiền lương tự động; nếu không đủ ý chí để thường xuyên luyện tập một mình, chúng ta có thể hẹn tập với bạn bè. Đây là các công cụ có thể cam kết trước, giúp chúng ta trở thành kiểu người chúng ta mong muốn.

Cơ chế cam kết trước có thể giải quyết các vấn đề trì hoãn nào khác không? Hãy xem xét vấn đề chăm sóc sức khỏe và nợ tiêu dùng.

Chăm sóc sức khỏe

Y tế dự phòng là một phương pháp giúp tiết kiệm chi phí cho các cá nhân và toàn xã hội hơn là phương pháp cứu chữa hiện nay. Phòng bệnh có nghĩa là phải kiểm tra sức khỏe định kỳ, trước khi các mầm bệnh phát triển. Nhưng việc soi ruột kết hay chụp tia X-quang vùng ngực là một thử thách. Ngay cả việc kiểm tra cholesterol (đòi hỏi phải lấy máu) cũng không dễ chịu. Trong khi sức khỏe và tuổi thọ của chúng ta phụ thuộc vào việc kiểm tra sớm các mầm bệnh nhưng chúng ta lại luôn trì hoãn.