

Giả sử bạn cần kiểm tra cholesterol. Điều đó có nghĩa là bạn phải nhịn ăn vào buổi tối trước cuộc thử máu, lái xe tới phòng thí nghiệm vào sáng hôm sau mà không được ăn sáng, ngồi trong phòng chờ đông đúc hàng giờ đồng hồ. Đối diện với những viễn cảnh đó, bạn lập tức trì hoãn. Nhưng giả sử vị bác sỹ yêu cầu một khoản tiền đặt cọc trước là 100 đô-la cho buổi kiểm tra đó và chi hoàn trả tiền nếu bạn đúng hẹn, khả năng bạn sẽ tới làm xét nghiệm có cao hơn không?

Liệu bạn có chấp nhận thách thức tự áp đặt này không? Nếu như thủ thuật kiểm tra sẽ phức tạp hơn, ví dụ: soi ruột kết, thì bạn có sẵn lòng cam kết bằng khoản đặt cọc 200 đô-la chi hoàn trả nếu bạn tới cuộc hẹn đúng giờ không? Nếu vậy, bạn sẽ lặp lại điều kiện mà tôi đưa ra cho lớp của Gaurav, một điều kiện chắc chắn tạo động lực để các sinh viên có trách nhiệm hơn với các quyết định của chính mình.

Có cách nào khác để đánh bại sự trì hoãn trong vấn đề chăm sóc sức khỏe không? Chúng ta có thể gộp các thủ thuật y tế và răng miệng để chúng có thể được tiến hành dễ dàng và theo lịch trình được biết trước. Tôi sẽ đưa ra ví dụ minh họa.

Cách đây vài năm, Công ty Ford Motor đã phải vật lộn để tìm ra cách tốt nhất khiến các chủ xe quay lại đại lý để bảo dưỡng xe định kỳ. Vấn đề là một chiếc xe Ford có đến 18.000 bộ phận cần bảo dưỡng, và không phải tất cả đều cần được bảo dưỡng cùng một lúc. Đây mới chỉ là một