

Vậy có phải sẽ khôn ngoan hơn nếu người Mỹ học cách tiết kiệm như cả thế giới vẫn làm, bằng cách chuyển một ít tiền mặt vào cái lọ đựng kẹo và trì hoãn một số khoản mua sắm cho đến khi họ có thể thanh toán? Tại sao chúng ta không thể tiết kiệm một phần tiền lương? Tại sao chúng ta không thể kháng cự lại những khoản mua sắm? Tại sao chúng ta không thể vận dụng một số cách tự kiểm soát dù đã cố điển nhưng vẫn hiệu quả?

Hầu hết chúng ta đều hiểu tất cả những điều đó. Chúng ta hứa sẽ tiết kiệm cho quãng thời gian nghỉ hưu, nhưng lại tiêu tiền cho kỳ nghỉ. Chúng ta tuyên bố sẽ ăn kiêng, nhưng lại đầu hàng trước sự cám dỗ của chiếc xe chở đồ tráng miệng đi qua. Chúng ta hứa sẽ kiểm tra nồng độ cholesterol thường xuyên và sau đó lại hủy cuộc hẹn khám bệnh.

Chúng ta sẽ mất những gì khi đi chệch khỏi những mục tiêu lâu dài? Sức khỏe của chúng ta bị ảnh hưởng ra sao do những lần hủy hẹn khám và do thiếu vận động? Tài sản của chúng ta bị giảm sút thế nào khi chúng ta bỏ quên lời cam kết tiết kiệm nhiều hơn và tiêu ít đi? Tại sao chúng ta thường xuyên thất bại trong cuộc chiến chống lại sự trì hoãn như vậy?

Trong chương 5 chúng ta đã thảo luận về sự hưng phấn khiến chúng ta nhìn thế giới từ một góc độ khác như thế nào. Trì hoãn trong tiếng Anh được viết là *procrastination*, xuất phát từ tiếng Latinh: *pro* có nghĩa là cho; *cras* có nghĩa là ngày mai. Khi chúng ta hứa sẽ tiết kiệm tiền hay tập thể dục và để mất tới chế độ ăn, lúc đó chúng ta đang trong