



فصل اول: حلقه ی عادت

چگونه عادت ها عمل میکنند؟

۱

در پاییز ۱۹۹۳، مردی که بسیاری از معلومات ما را در مورد عادات پایه گذاری کرده است، به آزمایشگاهی در سان دی اگو^۱ برای قرار ملاقاتی برنامه ریزی شده رفت. او مسن بود و حدود ۶ فوت قد داشت و لباس آبی دکمه دار مرتبی پوشیده بود. موی سفید و انبوه او، در پنجاهمین مراسم دبیرستان حس حسادت هر کسی را بر می انگیخت. در حالیکه آرتروز باعث می شد تا اندکی بلند، در تالار ورودی آزمایشگاه قدم می زد. دست همسرش را گرفته بود و به آرامی حرکت می کرد. گویی او از آنچه که هر یک از قدم های جدید به ارمغان خواهد آورد بسیار غیر مطمئن بود.

حدود یک سال پیش، یوجین پائولی^۲ یا "ای پی" (E.P) که بعدها در ادبیات پژوهشی پزشکی به آن نام شناخته شد، در خانه ی خود در پلایا دل ری^۳ در حال آماده شدن برای ناهار بود که همسرش گفت، پسرشان میکائیل می آید.

یوجین پرسید: میکائیل کیست؟

همسر او بورلی^۳ گفت: "فرزندت. همان کسی که ما او را بزرگ کردیم!"

یوجین نگاهی به او انداخت و پرسید: "او دیگر کیست؟"

روز بعد یوجین شروع به استفراغ کرد و به خاطر گرفتگی عضلات معده به خود می پیچید. در طی ۲۴ ساعت کاهش زیاد از حد آب بدنش به وضوح قابل تشخیص بود که در این حین بورلی وحشت زده او

^۲ San Diego	0
^۲ Eugene Pauly	1
^۲ Playa del Rey	2
^۲ Beverly	3