تتكون شخصيتنا في الأساس من عاداتنا" تزرع فكرة تحصد عملا، وتزرع عملا تحصد عادة، وتزرع عادة تحصد شخصية، وتزرع شخصية حصد مصيرا" وتستمر تلك الحكاية بلا نهاية.

مانفعله بشكل متكرر هو ما نحن عليه. ومن ثم فإن التميز عادة وليس فعلا. "أرسطو"

هكذا استهلّ الكاتب كتابه الذي يتحدث فيه عن قوة العادة فيقول أن العادات هي عوامل مؤثرة في حياتنا فهي متماسكة ومترابطة. فالعادة تكوّن نماذج غير واعية، والتي بدورها تعبّر بشكل يومي عن شخصيتنا وتصنع فعاليتنا... أو انعدام تلك الفعالية.
وكما قال المعلم العظيم هوراس مان "العادات تشبه الحبل الغليظ ننسج أحد خيوطه كل يوم وسريعاً ما يصبح مستحيل القطع."
ويؤكد ستيفن "الكاتب" أنه لا يتفق مع العبارة السابقة في الجزء الأخير منها، فالعادات يمكن تعلّمها ويمكن التوقف عن القيام بها. ولكنه يعلم أيضا أنه ليس حلا سريعا لأن ذلك يتطلب جهد والتزام بلا حدود.
والعادات أيضا لها جاذبية هائلة - أكثر مما يدركه الكثير من الناس أو يعترفون به- والانتهاك العميق الذي ينطوي على عادات مثل المماطلة أو نفاد الصبر أو اللامبالاة أو الأنانية والتي تنتهك مبادئ الفعالية الإنسانية الأساسية، يتطلب أكثر من بعض من الإرادة والقليل من التغييرات التي يمكن إحداثها في حياتنا. و"الانطلاق" يتطلب جهداً هائلاً ولكن ما أن ننطلق خارج نطاق الجاذبية تأخذ حريتنا بُعداً جديداً تماماً.
ويعرّف الكتاب العادات بأنها نقطة التقاء المعرفة والمهارة والرغبة حيث المعرفة هي تصور ذهني نظري، وبعبارة أخرى هي ما يتعين عليك القيام به ولماذا يتعين عليك القيام به.
والمهارة هي كيفية القيام بهذا الأمر.
أما الرغبة فهي الدافع أي الحاجة إلى القيام بهذا الأمر. لكي يتحول أمر ما إلى عادة في حياتك لابد أن تتحلى بكل الصفات الثلاث السابقة.

إن كتاب العادات السبع لا يقدم مجموعة منفصلة أو عشوائية من الوصفات النفسية، بل يقدم تطور الفعالية على المستوى الشخصي، وعلى مستوى التعامل بين الأفراد بما يتوافق وقوانين الطبيعة المتعلقة بالنمو باستخدام منهج تدريجي ومتتابع. فكلنا بدأ حياته رضيعاً يعتمد اعتماداً كلياً على من حوله، في التوجيه والإطعام والاستمرارية. ولو لم يتم إطعامنا لما بقينا على قدر الحياة أكثر من ساعات معدودة أو ربما أيام قليلة على أكثر تقدير. ثم تدريجياً وعلى مر الشهور والسنين نصبح أكثر اعتماداً على الذات من الناحية البدنية والعقلية والعاطفية والمادية أيضاً إلى أن نتمكن من العناية بأنفسنا في النهاية، ومن ثم نتلقى التوجيهات من داخلنا ونعتمد على أنفسنا. وسرعان ما ننمو نشارك في حياة أساسها الاعتماد المتبادل.

لكن ماهي تلك العادات السبع؟ هذا ما سنعرفه من خلال الكتاب ومن خلال تلخيص الكاتب لهم فى النقاط التالية :

العادة الأولى: كن مبادرا

العادة الثانية: ابدأ والغاية في ذهنك

العادة الثالثة: ابدأ بالأهم قبل المهم

العادة الرابعة: تفكير المكسب / المكسب

العادة الخامسة: اسع من أجل الفهم أولا ثم

من أجل أن يفهمك الآخرون

العادة السادسة: التكاتف

العادة السابعة: اشحذ المنشار