

۱. خوش آمدگویی: ۱۵ دقیقه

- به یکدیگر خوش آمد بگویید:
- آیه حفظی هفته گذشته، [امثال ۲۳:۴](#) را به نوبت برای یکدیگر بیان کنید و سپس در میان بگذارید که این آیه-یا هر آیه دیگری از کتاب امثال-در طول هفته چه تأثیری بر افکار یا رفتار شما داشته است.
- در مورد این سوال با یکدیگر مشارکت کنید.
- اگر بخواهید کلمات و سخنانی را که این هفته بر زبان آوردید به یک غذا تشبیه کنید، آن غذا چه طعمی دارد؟ شیرین، تند، ترش یا تلخ؟ و چرا چنین طعمی را انتخاب می‌کنید؟
- یک نفر برای مشارکت امروز دعا کند.

۲. پرستش: ۱۰ دقیقه

- با [لینک پرستش](#) از طریق موبایل یا تلویزیون با یکدیگر خدا را با سرودها بستایید.

۳. کلام خدا: ۱۵ دقیقه

- چند نفر از اعضا، آیات زیر را بلند بخوانند.
- [امثال ۱۸:۱۲](#) [امثال ۲۵:۱۱](#) [امثال ۱-۲:۱۵](#) [امثال ۱۸:۲۱](#)
- این [لینک پیام](#) را از طریق موبایل یا تلویزیون باهم مشاهده نمایید.

۴. بحث و گفتگو: ۲۰ دقیقه

- در مورد سوالات زیر با یکدیگر مشارکت کنید:
- آیا تاکنون پیش آمده حرفی بزنید که همان لحظه از گفتنش پشیمان شده باشید؟ از آن تجربه چه درسی آموختید؟
- اگر یاد بگیریم زبان خود را کنترل کنیم و با دیگران به درستی صحبت کنیم، این موضوع چه تأثیری بر دیگران خواهد داشت؟

۵. دعا: ۲۰ دقیقه

- باهم برای موارد زیر دعا کنید:
- با قلبی توبه‌کار، برای تمام سخنان اشتباهی که به دیگران گفته‌اید، به حضور خداوند بروید.
- از خداوند بخواهید زبانی تازه به شما عطا کند تا در خانواده، جامعه و مشارکت‌های خود وسیله بنا، تشویق و تسلی باشید.

۶. تمرین کاربردی هفته

- بیایید این هفته تمرین کنید که پیش از صحبت کردن، سه ثانیه مکث کنید و از خود بپرسید:
- ۱. آیا این سخن بجاست؟
- ۲. آیا زمان گفتنش مناسب است؟
- ۳. آیا سختم سرشار از فیض و باعث بناست؟
- هر شب، چند لحظه به سخنان خود در طول روز فکر کنید و از خداوند بخواهید شما را در حکمت و خویشتنداری در گفتار رشد دهد.
- برای هفته‌ی آینده، آیه‌ی [امثال ۱:۱۵](#) را حفظ کنید و در جلسه‌ی بعدی آن را برای یکدیگر بگویید.

شما می‌توانید کتاب «مهار فکر، شفای زبان» را در اپلیکیشن کلمه در بخش کتابخانه دانلود و مطالعه کنید.

<https://www.kalameh.com/app>

