

خطة الشادوينج في 30 يومًا

خمس جمل قصيرة من محاضرات حقيقية كل يوم، في نحو خمس دقائق، من المتحدثين البطينيين إلى الأسرع. امسح رمز اليوم لتفتح جملته الأولى في صدي، وبعد كل جملة ينقلك زر «جملة المسار التالية» إلى الجملة التي بعدها. ضع علامة عند كل جملة بعد أن تسجلها، أو تكتبها وتحقق منها.

الاسم:

الصف:

آخر مراجعة 12 أكتوبر 2026 · sadaspeak.com/ar/30-day-shadowing/

هذه الخطة (ترتيب الجمل وعناوين الأيام وهذه التعليمات) من إعداد فريق صدي، وهي متاحة بترخيص CC BY 4.0. سطر ذكر المصدر: **Sada 30-Day Shadowing Plan by The Sada Team, sadaspeak.com, CC BY 4.0**. والجمل مقتبسة من محاضرات وخطب على يوتيوب، فهي ملك لمحدثيها، ولا يشملها الترخيص.

اليوم 1 • جملة أولى بطيئة، و«ليس بعد» • B1

- ☐ English Unleashed · “You don't need to speak fast.”
- ☐ كارول دويك · “The power of yet.”
- ☐ كارول دويك · “It gives you a path into the future.”
- ☐ كارول دويك · “They had what I call a growth mindset.”
- ☐ كارول دويك · “I received a letter recently from a 13-year-old boy.”



اليوم 2 • نعم، تستطيع أن ترسم • B1

- ☐ غراهام شو · “But I think you can.”
- ☐ غراهام شو · “They think, 'You can either do it, or you can't.'”
- ☐ غراهام شو · “Now, we'll have some fun with the hair, watch.”
- ☐ غراهام شو · “It's a little bit like people think of spelling or singing.”
- ☐ غراهام شو · “When I say 'draw', I'm not saying we're all going to draw like Michelangelo.”



اليوم 3 • تعلّم شيء جديد • B1

- ☐ جوش كوفمان · “Your whole world changes over night.”
- ☐ جوش كوفمان · “Like, that's kind of important, right?”
- ☐ جوش كوفمان · “Two year ago, my life changed forever.”
- ☐ جوش كوفمان · “And all of your priorities change immediately.”
- ☐ جوش كوفمان · “Now, becoming a parent is an amazing experience.”



اليوم 4 • بداية ودودة لمحاضرة • B1

- ☐ كين روبنسون · “Thank you very much.”
- ☐ كين روبنسون · “Have you come across this idea?”
- ☐ كين روبنسون · “It's a short plane ride from Los Angeles to America.”
- ☐ كين روبنسون · “You know, but it doesn't listen to Radiohead, does it?”
- ☐ كين روبنسون · “Children are not, for the most part, suffering from a psychological condition.”



اليوم 5 • شكرًا، ومهمة • B1



- "Thank you. Thank you very much." دنزل واشنطن ☐
- "Please join me in welcoming Denzel Washington." دنزل واشنطن ☐
- "Everybody else has nice boxes to bring their script up in." دنزل واشنطن ☐
- "So, members of the class of 2011, this is your mission." دنزل واشنطن ☐
- "Wait a minute. Let me get it in the right order here." دنزل واشنطن ☐

اليوم 6 • سرّ صغير • B1



- "Thank you for letting me share this amazing day with you." أوبرا وينفري ☐
- "I need to begin by letting everyone in on a little secret." أوبرا وينفري ☐
- "And, trust me, I know that inner wisdom is more precious than wealth." أوبرا وينفري ☐
- "And I don't know, but everybody today seems to want to be famous." أوبرا وينفري ☐
- "And Kirby says, 'Sort of.' I said, 'Sort of? You sort of know me?'" أوبرا وينفري ☐

اليوم 7 • قصة معلّمة • B1



- "I gave out homework assignments." أنجيلا داكورث ☐
- "The honest answer is, I don't know." أنجيلا داكورث ☐
- "When the work came back, I calculated grades." أنجيلا داكورث ☐
- "And like any teacher, I made quizzes and tests." أنجيلا داكورث ☐
- "Some of my strongest performers did not have stratospheric IQ scores." أنجيلا داكورث ☐

اليوم 8 • ردود قصيرة بلكنة بريطانية • B1



- "Don't you feel?" كين روبنسون ☐
- "And I said, 'Sure.'" كين روبنسون ☐
- "It isn't what they do, it's who they are." كين روبنسون ☐
- "And four years later, it's been downloaded four million times." كين روبنسون ☐
- "You've been around for 36 months, and this is it?" كين روبنسون ☐

اليوم 9 • كلنا نحتاج إلى مدّرب • B1



- "Everyone needs a coach." بيل غيتس ☐
- "That's how we improve." بيل غيتس ☐
- "Sorry, Sharon. Here you go." بيل غيتس ☐
- "We all need people who will give us feedback." بيل غيتس ☐
- "To get started, we're doing a peer review day, okay?" بيل غيتس ☐

اليوم 10 • تدرب ولا تستسلم • B1



- "Really not true." إيفان جوزيف ☐
- "Hopefully I won't run out of time." إيفان جوزيف ☐
- "But, practice, practice, practice, and do not accept failure." إيفان جوزيف ☐
- "What do they do really well that we'd be interested in?" إيفان جوزيف ☐
- "How many of us bail after the first bit of adversity?" إيفان جوزيف ☐

اليوم 11 • مشاعر كبيرة في جمل قصيرة • B1-B2

- ☐ "I'm at Harvard!" • أوبرا وينفري
- ☐ "I was stressed, and I was frustrated." • أوبرا وينفري
- ☐ "Did what I say mean anything to you?" • أوبرا وينفري
- ☐ "And to you, members of the Harvard Class of 2013!" • أوبرا وينفري
- ☐ "So the question is what are we going to do about it." • أوبرا وينفري



اليوم 12 • أسئلة عن التوتر • B1-B2

- ☐ "Yeah. Me too." • كيلي ماكفونيغال
- ☐ "I have a confession to make." • كيلي ماكفونيغال
- ☐ "But that is not my confession." • كيلي ماكفونيغال
- ☐ "How about a moderate amount of stress?" • كيلي ماكفونيغال
- ☐ "Who has experienced a lot of stress?" • كيلي ماكفونيغال



اليوم 13 • الحديث إلى الجمهور • B1-B2

- ☐ "Good morning, ladies and gentlemen." • آرثر بنجامين
- ☐ "Raise your hand. Did your hand go up?" • آرثر بنجامين
- ☐ "Now bring it out, bring it out. Anybody else?" • آرثر بنجامين
- ☐ "My name is Art Benjamin, and I am a "mathemagician."" • آرثر بنجامين
- ☐ "Seriously, if you have a calculator with you, raise your hand." • آرثر بنجامين



اليوم 14 • حوار يُروى من جديد • B1-B2

- ☐ "Not exactly. We've all lined up backup jobs." • آدم غرانت
- ☐ "So I want to know what happens to the chronic procrastinators." • آدم غرانت
- ☐ "No, we all took internships just in case it doesn't work out." • آدم غرانت
- ☐ "And I said, "OK, you guys spent the whole summer on this, right?" • آدم غرانت
- ☐ "All right, but you're going to go in full time once you graduate." • آدم غرانت



اليوم 15 • أن تطلب شيئًا • B1-B2

- ☐ "I need everybody to sing a long-low note." • ديريك سيفرز
- ☐ "I would actually like to meet every single person here." • ديريك سيفرز
- ☐ "So that everybody here can e-mail me and say hello." • ديريك سيفرز
- ☐ "Pretty good argument that the meaning of life is time?" • ديريك سيفرز
- ☐ "OK, and next, I need the audience to do something for me." • ديريك سيفرز



اليوم 16 • عشر دقائق من الهدوء • B1-B2

- ☐ "Simply doing nothing." • آندي بوديكومب
- ☐ "Just 10 minutes, undisturbed?" • آندي بوديكومب
- ☐ "We live in an incredibly busy world." • آندي بوديكومب
- ☐ "And when I say nothing, I do mean nothing." • آندي بوديكومب
- ☐ "But what do you do every 20, 30 seconds?" • آندي بوديكومب



اليوم 17 • الصوت البشري • B1-B2

- "And why is that?" جوليان تريجر ☐
- "Where did you leave my keys?" جوليان تريجر ☐
- "The human voice: It's the instrument we all play." جوليان تريجر ☐
- "It's the most powerful sound in the world, probably." جوليان تريجر ☐
- "But is there a positive way to think about this?" جوليان تريجر ☐



اليوم 18 • التعاطف في كلمات قليلة • B2

- "Empathy fuels connection." برينيه براون ☐
- "Sympathy drives disconnection." برينيه براون ☐
- "It's very interesting." برينيه براون ☐
- "Recognising emotion in other people, then communicating that." برينيه براون ☐
- "I always think of empathy as this kind of sacred space." برينيه براون ☐



اليوم 19 • أن تحكي قصة • B2

- "And she said, 'What's going on?'" برينيه براون ☐
- "What would you like for me to talk about?" برينيه براون ☐
- "And I actually didn't leave my house for about three days." برينيه براون ☐
- "And when I walked in, she was already at the table." برينيه براون ☐
- "I sat down, and she said, 'God, you look like hell.'" برينيه براون ☐



اليوم 20 • اعتراف • B2

- "To put it mildly, I didn't do very well." دان بينك ☐
- "Management is not a tree, it's a television set." دان بينك ☐
- "I need to make a confession at the outset here." دان بينك ☐
- "When I got to law school, I didn't do very well." دان بينك ☐
- "Is this some kind of touchy-feely socialist conspiracy going on here?" دان بينك ☐



اليوم 21 • قصص من الحياة • B2

- "And I was like, 'Okay.'" برينيه براون ☐
- "No big deal. Just three stories." ستيف جوبز ☐
- "How can you get fired from a company you started?" ستيف جوبز ☐
- "You have to trust in something, your gut, destiny, life, karma, whatever." ستيف جوبز ☐
- "Today I want to tell you three stories from my life. That's it." ستيف جوبز ☐



اليوم 22 • الفكاهة وتوقيت الكلام • B2

- "In fact, I'm leaving." كين روبنسون ☐
- "Good morning. How are you?" كين روبنسون ☐
- "It's been great, hasn't it?" كين روبنسون ☐
- "I've been blown away by the whole thing." كين روبنسون ☐
- "You don't think of Shakespeare having a father, do you?" كين روبنسون ☐



اليوم 23 • أن تسأل: لماذا؟ • B2

- "They're just like everyone else." • سايمون سينك ☐
- "For example: Why is Apple so innovative?" • سايمون سينك ☐
- "And yet, they're just a computer company." • سايمون سينك ☐
- "Why do you get out of bed in the morning?" • سايمون سينك ☐
- "How do you explain when things don't go as we assume?" • سايمون سينك ☐



اليوم 24 • لغة جسدك • B2

- "I see you." • إيمي كادي ☐
- "Sometimes we spread out." • إيمي كادي ☐
- "Sometimes we hold onto our arms like this." • إيمي كادي ☐
- "So that's what we want to test. Okay?" • إيمي كادي ☐
- "Maybe you're hunching, crossing your legs, maybe wrapping your ankles." • إيمي كادي ☐



اليوم 25 • لماذا كل هذه الألغاز؟ • B2

- "Here's my thing." • جيه جيه أبرامز ☐
- "Why so many mysteries?" • جيه جيه أبرامز ☐
- "Hold on. There I go. Hey." • جيه جيه أبرامز ☐
- "What is it about mystery that I seem to be drawn to?" • جيه جيه أبرامز ☐
- "And I was thinking about this, what to talk about at TED." • جيه جيه أبرامز ☐



اليوم 26 • بداية المتحدثين الأسرع • B2-C1

- "I had never known a psychiatrist growing up." • روبرت والدينجر ☐
- "But it kept happening night after night for weeks." • آدم غرانت ☐
- "But last year I found myself breaking all of those rules." • آدم غرانت ☐
- "I was seeing it all over the media, being discussed by celebrities, by royalty." • آدم غرانت ☐
- "She went to a Fortune 500 company and she tested a quiet time policy." • آدم غرانت ☐



اليوم 27 • قصص قديمة وتفكير جديد • B2-C1

- "Still same is true of Israel today." • مالكوم غلادويل ☐
- "We struggle with rethinking in all kinds of situations." • آدم غرانت ☐
- "So David, in that story, is supposed to be the underdog, right?" • مالكوم غلادويل ☐
- "We fail to recognize the danger because we're reluctant to rethink the situation." • آدم غرانت ☐
- "Come up to me because we're going to fight, hand to hand, like this." • مالكوم غلادويل ☐



اليوم 28 • حوار سريع • B2-C1

- "And this map is also accurate." • ديريك سيفرز ☐
- "He leaves, a little confused and disappointed." • ديريك سيفرز ☐
- "Excuse me, what is the name of this block?" • ديريك سيفرز ☐
- "He says, 'OK, but what is the name of that block?'" • ديريك سيفرز ☐
- "And you say, 'OK, but what is the name of this street?'" • ديريك سيفرز ☐



اليوم 29 • قصص سريعة وحياة • B2-C1

إليزابيث غيلبرت • “And I said, “Yes, I did.” □

إليزابيث غيلبرت • “And you know what happened with that book?” □

شون أكور • “So we were up on top of our bunk beds.” □

شون أكور • “In fact, we've found that every single business outcome improves.” □

شون أكور • “When I got a military scholarship two weeks later, they let me go.” □



اليوم 30 • أسئلة صعبة للختم • c1

دان غيلبرت • “Now, this is Bernoulli's gift. This is a direct quote.” □

دان غيلبرت • “Is it the fact that it's an intentional attack by, quote, outsiders?” □

دان غيلبرت • “What does the loss of 20 dollars along the way have to do?” □

آدم غرانت • “The frog's big problem is that it lacks the ability to rethink the situation.” □

آدم غرانت • “Humans might be smarter than frogs, but our world is full of slow-boiling pots.” □

