

جلسات #مع_نفسي 10 ... ما قصة الجلسات؟ ومن أنا؟ طبيب نفسي أم معالج نفسي؟

عبدالرحمن ذاكر

اهلا وسهلا وكل سنة وانت طيب وتقيل الله منا ومنك. اهلا وسهلا بك يا دكتور كل سنة وانت طيب. وانا سعيد بوجودي معك اه من زمان كان نفسي في الفرصة دي صراحة - 00:00:00

سامعك عن حضرتك كتير وقررت آآ يعني وشفت بعض الفيديوهات اللي انت بتتكلم فيها لكن فرصة ساعدنا ان احنا اتقابلنا في في بداية شهر رمضان وان شاء الله يبقى نبقى مع بعض طول شهر رمضان في في الاستشارات النفسية - 00:00:28 آآ لكن قبل ما نبدأ بها انا حقيقني عندي آآ فضول ان انا اتعرف عليك اكتر فلو انت عرفتني اكتر آآ بالدكتور عبدالرحمن طيب تاني اهلا وسهلا وكل سنة وانت طيب - 00:00:41

آآ بص يا سيدى انا الاسم عبدالرحمن ذاكر الهاشمي يبقى المهنة طبيب واستشاري العلاج النفسي والتربوي انا تنقلت يعني في اكتر من بلد اتولدت في العراق بعدين كويت بعدين آآ يعني - 00:00:55

درست في الاردن بعدين كملت في لبنان اشتغلت في دبي رحت امريكا دلوقتي ما بين الشرق الاوسط وامريكا آآ وعندي آآ عائلة انا متجوز من غادة هي طبيبة جراحة عيون رمد - 00:01:12

وعندنا مريم وهاجر آآ اتناسنر سنة تمن سنين آآ مشتغل في آآ ما اسميه فقه النفس آآ هو عبارة عن منظور اقدمه من حوالي قرابة العشرين سنة. ياه. حول المنظور الاسلامي للنفس الانسانية. مم. بس بتأصيل شرعى علمي - 00:01:28

وهكذا اشرف على مركز اسمه مركز مكاني دلوقتي هو عبارة عن اللي هو اللي احنا قاعدين فيه المفروض يعني. اه هعرفك دلوقتي على المكان انما آآ هو عبارة عن آآ عيادة ودروس ومحاضرات وانشطة وعلاج للاطفال وهكذا - 00:01:49

ده باختصار آآ عبدالرحمن. لأنك فيه حاجات كتير لفتت نزري اسناه آآ القعدة معك آآ اولها انه مش شايف بالطوط ولا شايف شيزلونج زي ما احنا اتعودنا الصورة اللي احنا دايما متعودين عليها آآ مكسورة تماما - 00:02:07

هل ده له علاقة بيكون شغل نفسي يعني طيب هو بص هو يعني في حاجتين هنا في حاجة هنتكلم عليها لاحقا آآ وهو اثر الاعلام في صياغة آآ طريقة تفكيرنا - 00:02:21

واللي انت بتقوله ده ده جزء من الصيغة الاعلامية. آآ شئنا ام ابينا الناس ارتبط عندهم انه طبيب يبقى لازم بالطوط طيب والكلام ده في جزء كبير منه صح لكن فيه جزء مش صحيح - 00:02:35

لانه بالطوط عادة مرتبط عند الناس في المكان اللي يبقى فيه المفروض يعني المكان فيه جراسيم آآ ميكروبات مش عارف ايه آآ في الطب النفسي الكلام ده مش موجود فيه تخصصات كتير - 00:02:47

الاطباء ما يلبسون فيها برتوا ابيض. ايوة يعني اه واحنا منهم اه الطبيب اه اللي بيخرج وبيشتغل في العلاج النفسي او في الاستشارات النفسية ما بيضطرش للبس بالطوط الابيض حقيقة ده احد آآ اسباب اللي بتدعوني احيانا للضحك - 00:02:57

لما بشوف واحد من الاعلاميين الاعمال بيقدم نفسه كاستشاري نفسي يروح لابس بالطوط. طب انت لابس بالطوط ليه؟ هو بس عشان يعني يوحى للناس ان انا دكتور ومش عارف ايه - 00:03:17

فدي القصة الاولى اما حكاية الشيزلونج او الكتبة فدي مرتبطة بتراث فرويد اللي كان بيمارس ما يسمى بالتنويم الایحائي آآ وحكاية

التداعي الحر انه يخلي الناس تتكلم بطريقة وكأنها نامية. وب Russo الاعلام خد الكلام ده واعتبره انه هو الاصل. لكن الكلام ده مش مزبوط. لأن انت احنا - 00:03:27

هو الاصل في العبادة انها تبقى مم زي ما احنا قاعدين كده من غير ترابيزة في النص من غير آآآ مكتب كانك جاي آآ عند مكتب محامي ولا مكتب آآ - 00:03:47

رسمي ولا في الشهر العقاري مسلا ولا لأن انت قاعد قعدة المفروض انها تفكك بقعدتك في البيت. مم. وانت قاعد مسلا ده حقيقي. آآ بالزيط وانت قاعد مع مراتك مع عيالك مع باباك مع مامتك وهكذا. ده باختصار. من الحاجات برضو اللي لفتت نظري في في تقديم اه الدكتور عبدالرحمن مكتوب - 00:03:57

الدكتور عبدالرحمن الهاشمي طبيب واستشاري نفسي. اه. مش فاهم ايه الفرق بين طبيب واستشاري نفسي هل في فرق ولا اه طبعا في فرق وهو من الامانة انك انت تكتب الفرق ده. انت انت لو كتبت طبيب نفسي - 00:04:17

المفروض لاي شخص يعرف يعني ايه طبيب نفسي معناها انك انت يعني درست الطب كاملا وبعد دراسة الطب تخصصت في الطب النفسي كأنك تخصصت في الجراحة والظامام والرمد الى اخره. تخصص لوحده يعني. فالطب النفسي تخصص طبي - 00:04:32 ليه آآ انت بتدرس التشريح والفيسيولوجي والباتولوجي وعلم الامراض الى اخره الى اخره. وعلم العقاقير والكلام ده والطبيب النفسي اللي هو بيتخصص عادة في اربع سنين ثلاثة لخمسة حسب البرامج المختلفة - 00:04:51

ده هو التخصص الاشمل اللي ممكن يوصف آآ ادوية آآ ممكن آآ يمارس العلاج النفسي اللي هو بالكلام الى اخره انما استشاري نفسي مطاطة اكتر يعني انت ممكن تبقى خريج علم نفس عام - 00:05:05

وبعدها علم نفس عام. مش طب يعني؟ مش طب وبعدها تروح دارس مسلا علم نفس تربوي فيبقى اسمك استشاري نفسي. هو في الحقيقة انت استشاري اسري بس بقت استشاري نفسي الايام دي. طيب. استشاري تربوي يعني. استشاري تربوي او اسري مسلا - 00:05:22

انما ممكن تبقى خريج علم نفس او طب وتروح دارس مسلا علم نفس تربوي فيبقى اسمك استشاري نفسي. او علم نفس علاجي. طيب في سنتين لثلاث سنوات حسب برضو البرنامج اللي انت بتلتحق فيه. وده يؤهلك انك انت تبقى معالج نفسي - 00:05:38

استشاري علاج نفسي طيب اللي هو العلاج النفسي من غير الادوية يعني طب كده ايه الفرق بين الطب النفسي والعلاج النفسي؟ يبقى الطب النفسي هو اصلا طب متخصص اربع سنين - 00:05:56

العلاج النفسي يا اما اصلا طب يا اما مش بالضرورة تبقى طب لكن تخصصت لاحقا بعلم النفس العيادي او العلاجي لكن السيكولوجى الطبيب النفسي آآ الاصل فيه انه يقدر يوصف ادوية. ادوية نفسية اقصد - 00:06:10

علم النفس العلاجي لأ حتى وقت يعني اه سنوات قريبة بقت بعض الولايات في امريكا بتدي اه يعني فصلين دراسيين ممكن بعدها انك انت توصف ادوية وده عمل مشكلة عند الاطباء نفسيين يعني - 00:06:24

احنا بعد التعب ده كله تيجوا انتم حتنفسونا في في الروشتات والادوية والكلام ده فده باختصار. انا بقى اللي قال لي دارس طب وعلم نفس عام وعلم نفس تربوي وبعدين علاج نفسي. هم. فلما بعرف نفسي اقول طبيب واستشاري لان لو قلت طبيب استشاري - 00:06:38

تاني نفسي الناس اللي اللي بتعرف حتفتكر انه اه انت طبيب وخلصت اربع سنوات طب نفسي وبعدين اشتغلت بما فيه الكفایة ونشرت من المقالات العلمية فيقيت برتبة استشاري. هم وده طبعا فيه خداع فلذلك الواو دي مهمة. لأن طبيب واستشاري علاج نفسي وتربوي لان انا عندي الحنة التربوية وعندي الحنة حنة العلاج النفسي - 00:06:52

طب ايه الموضوعات اللي بيتناولها الطب النفسي وال الموضوعات اللي بيتناولها العلاج النفسي؟ هل في اختلاف شديد؟ باختصار شديد؟ الطب النفسي يتناول الامراض النفسية طيب والعلاج النفسي؟ العلاج النفسي بيتناول الامراض بس بس في الدراسة اللي انت

00:07:15 بتعدي على المدارس النفسية اكتر -

المدارس التحليلية المعرفية السلوكية الانسانية الى اخره في الطب النفسي عادة الكلام ده بتعدي عليه لكن ما بيفقاش اه فيه تركيز عليه بقدر تركيزك على القلق والاكتئاب والوسواس وامراض الشخصية الى اخره او الذهال او الانفصام والكلام ده كله -

00:07:33

فعادة الكلمة الطب النفسي بقت مرتبطة عند الناس بأنه يبقى فيه مرض نفسي الاستشاري النفسي بقى لأعم من كده ممكن يجي لك حد ما عندوش اي مرض بس جاي يستشيرك في كم حاجة كده تعان جاي يفضفض يعني. جاي يفضفض احيانا بالزبط - 00:07:52 فده باختصار الفرق العام. طيب معلش سؤال هو العلاج النفسي لو انا مسلا !! درست علم نفس وبعدين خدت !! علاج نفسي للدبلومة او الماجستير. اه. اقدر اعالج نفسي زي الطبيب اللي خد !! نفس. !! 00:08:09

بتقدر آآ لحد معين في حاجات معينة انت لا تملك فيها الا انك تبقى مساند للطبيب النفسي يعني زي الامراض الزهانية ما يعرف بالامراض الزهانية اللي هي الهلوسة ومش عارف ايه والانفصام والكلام ده. الامراض دي انت بيبقى - 00:08:23

في طبيب اصلا بيدي دواء فانت ممكن تسانده. طيب طبعا الكلام ده اللي هو متعارف عليه في العالم حتى الان. يعني لانه الكلام ده فيه تفصيل مش عايز اخش فيه دلوقتي. انما آآ ممكن - 00:08:42

تبقى مساند للطبيب النفسي لكن في حاجات لأ زي الوسواس زي المخاوف زي القلق زي الاكتئاب. بدرجات معينة يعني في الامراض دي وغيرها اه بعض اضطرابات الشخصية الى اخره - 00:08:54

ده ممكن المعالج النفسي يؤدي فيها دور احيانا للاسف افضل من الطبيب النفسي اه لانه يحتاج يقعد اكتر الناس محتاجة تتكلم اكتر الى اخره. فنعمل المعالج النفسي ممكن وادي الدور ده. طيب ما شاء الله العيادة بتاعة الدكتور عبدالرحمن لها صيدلاني -

00:09:09

فانا كنت حابب اسأل فضولا يعني ايه اكتر الحاجات اللي بيبحس عنها الناس في عيادة الدكتور عبدالرحمن قوة في حياتي وفي غير عيادي بيصرحة الناس تبحث عن يعني عن الطمأنينة والسعادة باختصار - 00:09:24

المشكلة في تعريفهم للسعادة يعني هو الولد الصغير عايز يبقى سعيد والست الكبيرة عايزه تبقى سعيدة والاب عايز يبقى سعيد. واليافع واليافعة او بين قوسين المراهق والمراهقة عايزين يبقو سعداء - 00:09:37

الموزف عايز يبقى سعيد اللي لسه متجوز جديد عايز يبقى سعيد. كل الناس ايوة بس هي المشكلة طب هم ما دام كلهم عايزين يبقو سعداء هم سعداء ليه؟ مم طيب - 00:09:51

ازن في يعني لو ربنا يسر والزيارات تكررت حنتكلم في ده في تفصيل اكتر. بس باختصار الناس تبحث عن السعادة. هو السعادة صعبة قوي للدرجة هي مش صعبة قوي آآ لكنها مش سهلة لدرجة ان احنا نبقى خياليين - 00:10:01

ان احنا ممكن بكليك كده ونقرة كده زي ما بيقولوا كبسة وزر ممكن نبقى سعداء لأ محتاجة شغل زيها زي اي حاجة في الحياة. مم اي حاجة في الحياة محتاجة شغل - 00:10:17

بس المشكلة بقى انه الناس محتاجة وانا اختصر عادة باقول الناس تبحث عن دين سكر خفيف قليل التكليف. الناس عايزه تخشن الجنـة من غير ما تشـتـغل عـاـيـزـة تـبـقـى سـعـيـدة عـاـيـزـة تـخـسـ منـ غـيـرـ ماـ تـلـعـبـ رـيـاضـةـ وـالـمـشـكـلـةـ انـ اـحـنـاـ فـيـ عـصـرـ بـقـىـ فـيـ كـمـيـةـ مـنـ التـراـكـمـاتـ وـالـمـدـخـلـاتـ - 00:10:29

انت طب انت عايز تعيش صح بس المدخلات دي بتخليك في حـتـةـ تـانـيـةـ اـنـتـ بـتـخـشـ عـلـىـ سـوـبـرـ مـارـكـتـ تـلـاـقـيـ كـمـيـةـ السـكـرـ الصـنـاعـيـ حـوـالـيـكـ وـمـشـ عـارـفـ اـيـهـ وـاـنـتـ بـتـسـتـلـزـ وـعـاـيـزـ تـاـكـلـ بـسـ فـيـ نـفـسـ الـوقـتـ عـاـيـزـ تـبـقـىـ سـمـبـتـيـكـ وـسـكـسـ باـكـسـ وـمـشـ عـارـفـ اـيـهـ وـبـاـيـسـيـبـسـ - 00:10:48

في قوانين في سنن كونية الناس لازم تؤمن بها وتعرف انها ممكن اه لو خدت فيها شوية شوية ممكن تبقى سعيدة بس محتاجة شوية شغل بس المسألة مش صعبة. طيب يعني طبيعة النفس اه عامة يعني هل هي بتميل للكآبة - 00:11:03

انها مأساوية مسلا ولا الاصل فيها انها سعيدة ومطمئنة؟ انا في عندي مادة على اليوتيوب بعنوان هل النفس مأساوية الى هذه الحد؟
اه الى هذا الحد آآنعم النفس عندها ميل الى انه انا دلوقتي مسلا لو لو آآيعني خدت شوية في سكة الدراما - 00:11:19
هبقى يعني بعيط ونفسي حد يطبط علية وانا محتاج مش عارف ايه دي طبيعة النفس ليه؟ لانها تميل للاسترخاء وتميل لانه في
غيرها يهتم بها. طيب لكن هل ده حقيقي؟ كثير مما نمر به في الحياة اليومية في الحقيقة لا يؤدي الى هذا بالضرورة - 00:11:37
بس احنا ويمكن في الزيارات يعني القادمة هنتكلم في الموضوع ده احنا رفعنا السقف المعقولات عدرا رفعنا سقف التوقعات قوي
وخفضنا سقف المعقولات فبقيت السعادة صعبة والنكد هو اللي سهل - 00:11:53

مع انه في الحقيقة لما يعني ان شاء الله نتكلم يعني في ده قريب انما آآالمسائل اهون من كده بكتير. بس احنا بقينا محتاجين دايما
حد يعني يلمسنا نفسه كده يتنك على حاجة بسيطة عشان نعيط. ليه - 00:12:10

اصله فيه عندنا تراكمات كتيرة ما حلناهاش فاحنا ممكن نعيط في اي لحظة طب ما تعطيت في الوقت اللي كان لازم تعطيت فيه. لا
اصله كان فيه ناس وهيبقى شكلي قدامهم ايه لو انا عيطة ومش عارف - 00:12:25

ففي حاجات كتيرة بتخللي الناس للاسف تبقى دراما زي ما زي ما بيقولوا طيب لكن آآهل هل النفس مأساوية الى هذا الحد؟ لا. طب
انت تقصد يعني هل كتير من اللي احنا بنظن ان هو مرض - 00:12:35

هو في الحقيقة مش مرض؟ يعني امتي نعرف اه احنا بنفرق بين حاجتين؟ في حاجة اسمها العرض النفسي والمرض النفسي العرض
ال النفسي كلنا كلنا ممكن يعدي علينا. شوية حزن على شوية خوف على شوية آآدقة آآمتناهية شوية او شوية وسوسه في حتن - 00:12:47

انما لما الامر يتتجاوز الى الحد الذي يتدخل في حياته اليومية على مستوى شخصي على مستوى فكري على مستوى شعوري على
مستوى سلوكي على مستوى علاقات مع الاخرين يبقى انا هنا تحولت من العرض النفسي الى المرض النفسي - 00:13:06
وهنا يتطلب ربما آآزيارة اهل الاختصاص او آآ او الكلام مع شخص ممن لديه خبرة في هذا المجال طب انا حسيت ان الموضوع آآ
الحاديis عن النفس كبير شوية. اه طبعا. هل هو بالفعل فيه نوع من انواع التعقييد - 00:13:21

النفس البشرية اه من الحاجات المعجزة سبحان الله! يعني هي هي ذلك الجهاز اللي عارف فرق التشبيه زي السمارت فون هو
ايزى جاونج وتقدير تتعامل معه بكل بساطة بس انت لو دخلت جوة هتلaci تعقيد غير عادي - 00:13:37

فانت ممكن تشوافه بغاية التعقييد وممكن تشوافه بغاية البساطة. السؤال انت بتشوافه من انهي حنة وده اللي احنا ندعوي انه في مادة
فقه النفس اللي احنا بنقدمها احنا بنقدم تعريف للنفس والتعامل معها ببساطة ما يكون - 00:13:56

آآ انما لو سلمت الصنعة لغير صانعها هتتدخلك في متأهات كتيرة من حيث تظن انها بتسهل لك العملية لكن في الحقيقة هي بتصعبها
لك. طب دكتور احنا ان شاء الله هنواصل مع بعض وانا انا مصمم ان انا اكمل - 00:14:10

معك في الجلسات. ان شاء الله. بس هتشتغل خد بالك. هشتغل انا ما عنديش واجبات وهيبقى في يعني كل يوم هتخرج في بروشة
لازم يعني تعمل واحد اتنين ثلاثة اربعة - 00:14:24

الادوية لا واش ادوية بس حاجات حياتية آآ ازن انك لو لو اي نفس خدت بها ممكن آآKn صالح وقائية تقى نفسها حاجات كتيرة من
ضمنها الامراض النفسية انا انا مستعد ما عنديش مشكلة ان شاء الله. لكن حابب اسأل حضرتك آآاحنا انت حضرتك متوقع ان
مفروض الفترة اللي جاية دي الجلسات اللي جاية. المفروض هنتكلم فيها في ايه - 00:14:34

بص يا سيدى هو اه احنا احنا هنتكلم في النفس البشرية آآ بتتفهم ازاي هي ايه يعني نفس بشرية طب ومشاكلها بتيجي منين اه
هنتكلم عن التفكير والعقل بشكل كبير لانه اه الطريقة اللي انت بتتفكر بها هي اللي بتسعد بها او بتشقى بها - 00:14:58

اه فهنتكلم عن التفكير العقل المدخلات ضبط الحاجات اللي انت بتجييك من برة وبتأسر فيك بقصد او بدون قصد. ازاي تتعامل مع
الاعلام؟ آآهتبقى في نصائح للباء والامهات ازاي يتعاملوا مع المادة الاعلامية اللي بين قوسين اللي بيقعد - 00:15:16

ابنه ولا بتقعد بنتها قدام التليفزيون. في نصائح هتبقى موجهة للناس دول. اللي مقبل على جواز اللي آآ اللي عايز يعرف هو هو يحدد

هدفه او يسدد هدفه ازاي مسلا في الحياة؟ آا الكلام ده كله هيدخنا على حته النفس والمخلوقية ويعني ايه مخلوقية ويعني ايه حاجة ولذة والم - [00:15:31](#)

وازاي نفهم ان الكلام ده الطمأنينة؟ وهل احنا اشقياء فعلا؟ وهل خلق الانسان في كبد؟ معناها ان احنا لازم نبقى يعني في حالة شقاء دائم. وهي السعادة مستحيلة زي ما الناس بتتصور - [00:15:51](#)

الكلام ده كله هنحاول نعدي عليه في يعني في الزيارات دي ان شاء الله. بس لازم يتعرف انه الخلاصة كلها في يمكن في السوانى يعني القليلة اللي انا هقولها دي - [00:16:01](#)

انا عايز الناس تعرف نفسها تضبط المدخلات اللي عندها وتعرف تتحكم في طريقة تفكيرها. المدخلات اللي هي اللي هي اللي بتتلقاها هنتكلم فيه ان شاء الله تعرف مقامها بين ما تؤمن به كاعلى. الله سبحانه وتعالى مثلا - [00:16:15](#)

ونفسها والآخرين تعرف تمارس قبول ضعفها تعرف تخلي ما في نفسها من تراكمات ومشاعر وتعبر عنها تعرف تحلي بعد ذلك نفسها باقل القليل من الاعمال اليومية بالطريقة دي. انا ازعم انه الانسان - [00:16:30](#)

حيجد نفسه في جنة على الدنيا قبل ان يدخلها في الآخرة ان شاء الله الكلام ده من الضرورة ان ان يعني ومن الانصاف ان نقول انه لو حد عنده مرض مشخص - [00:16:45](#)

الكلام ده ممكن يساعدك لكن في الآخر ينفي مراجعة اهل الاختصاص. ما حدش يقول اه انا بصيت بقى على على مش عارف الشويتين اللي اتقالوا في الزيارات دي لا - [00:16:56](#)

لكن في حالات بتحتاج طبعا الى اهل التخصص. يعني في خلال الجلسات دي ما نقدرش نقول لو حد بيشاهد وهو عنده مرض نفسي ما ان احنا مش بنقدم له علاج ولا احنا - [00:17:06](#)

بس زي على الاقل ونصائح وقائية ممكن لو خد بها هتساعدك حتى في المرض اللي بيعاني منه لكن في الآخر ده دي ليست زيارة تخصصية لطبيب. ده احنا كلها كم دقىقة؟ الزيارة التخصصية عادة بتقدر خمسين دقيقة لحد ساعة احيانا واكتر - [00:17:16](#)
فاما نقدر نقول انه اللي حنديه دعم نفسي وقائي ممكن ان شاء الله يؤدي اثر اكتر بكثير ما يتصور البعض. طيب سؤال دكتور هو انا انا بالفعل محتاجين آا او - [00:17:36](#)

وانا بالفعل محتاج المادة يعني هل المادة دي لو انا سمعتها هتأسر فيها بشكل كبير وانا بالفعل محتاجها؟ اه بناء على بناء على سنوات طويلة من العمل وتغذية راجعة بفضل الله - [00:17:46](#)

الحمد لله النتيجة كويسة جدا والكلام ده حيتشفاف معنا في يعني في الزيارات القادمة ان شاء الله. طيب روشتة بقى روشتة انا انصحك انه يبقى معك ورقة وقلم تمام انا عامل حسابي. وتنكتب بقى آآ تحط على كل صفحة مسلا انا كاب انا كام. انا كمقبل على على الحياة الجامعية. انا سانوية عامة - [00:17:58](#)

انا عندي حته آآ آآ البلوغ والمراهقة والكلام ده. آآ حط الكلام ده علشان لما هنحاول نخوض في النفوس نعرف كل حد ممكن يستفيد في من المادة دي باقصى ما يمكن. ويا ريت يبقى فيه سؤال - [00:18:18](#)

هو انا عايز ايه بالزبطة؟ كل حد يكتب انا عايز ايه بالزبطة عشان نعرف بالزبطة انت بتدور على على اجابة انهي سؤال ودي قاعدة احنا بنقولها الذي يبحث بدون سؤال لن يجد اجابة - [00:18:33](#)

طب انا عايز ايه في شغلي مسلا في اسرتي في شغل الاسرة الجواز الحياة اليومية ضغط العمل الى اخره الى اخره ازن ان احنا هنفططي كل الكلام ده ان شاء الله فيما هو قادم - [00:18:46](#)

مالك دكتور؟ ان شاء الله ان شاء الله. السلام عليكم. عليكم السلام - [00:18:56](#)