

אש הנחל

שע"י איגוד בנות ברסלב הארצ"י

העלון בתפוצה ארצית: בתי כנסת ברסלב ברחבי הארץ.

רבי יהודה הנשיא 22 מודיעין עילית | 052-7132283 | BBr852741@gmail.com

להארות/הערות ניתן לחייג לנתן רוזנפלד 052-7132283, או באמצעות המייל: b52262626@gmail.com

נקודת חברה

האהב הנאמן

מצב אהבה

עם הזמן אני הולכת ומגלה שאהבה היא דבר שלא קיים בעולם. הוא קיים - או לא קיים - רק בתוכי.

אהבה היא מצב נפשי. זה כל כך פשוט, שאני לא מצליחה להבין איך חיים שלמים חשבת אחרת.

שואלים אותי - את אוהבת אותו?

כשבעצם צריך לשאול - מה שלומך? איך המצב הפנימי אצלך? האם את בתדר אהבה?

בדרך כלל, לצערי הרב מאוד, התשובה שלילית. בדרך כלל אני בעומס, אני במרוץ, אני בלחץ. כשאני טרודה אני לא במצב נפשי של אהבה. אולי כשאנשים אומרים 'לאהוב' הם מתכוונים להבדיל את מי, שכאשר תהיי במצב אהבה תאהבי, ממי, שאיך קרובה אליו, ועל כן גם כשתהיי במצב נפשי מתאים לא תחושי כלפיו אהבה.

האהדה שלו

אבל את רבי נחמן מברסלב אני אוהבת, כי הוא אוהב אותי.

איך אני יודעת? הלב שלי אומר.

הרגשתי את זה מהרגע הראשון. הוא נגע בי. הוא ידע אותי והכיל אותי. הוא לא גינה בי כלום.
אני חוזרת: הוא לא גינה בי כלום.

אָדוֹן הַשְּׁלוֹם, מֶלֶךְ שֶׁהַשְּׁלוֹם שְׁלוֹ, שְׁתֵּשִׁים שְׁלוֹם בֵּין עַמְךָ יִשְׂרָאֵל, וַיִּתְּרֶבָה הַשְּׁלוֹם, עַד שִׁימְשֹׁף הַשְּׁלוֹם בֵּין כָּל בָּאֵי עוֹלָם, וְלֹא יִהְיֶה שׁוֹם שְׁנֵאָה וְקִנְיָה וְתַחְרוּת וְנִצְחוֹן וְקִנְטוֹר בֵּין אֶחָד לַחֲבֵרוֹ, רַק יִהְיֶה אֲהָבָה וְשְׁלוֹם גָּדוֹל בֵּין כָּלֶם, וְכָל אֶחָד יֵדַע בְּאַהֲבַת חֲבֵרוֹ, שֶׁחֲבֵרוֹ דוֹרֵשׁ טוֹבוֹתוֹ וּמִבְּקֵשׁ אֲהָבָתוֹ וְחַפֵּץ בְּהַצְלַחְתּוֹ הַנִּצְחִיית.

וַיִּרְבוּ לְדַבֵּר זֶה עִם זֶה בְּאַהֲבָה וְאַחֲוָה וְחֶבֶד גְּדוֹלָה בְּאַמְתּוֹ לְאַמְתּוֹ מֵעַמְקָא דְּלְבָא, בְּלִי שׁוֹם נִצְחוֹן וְקִנְטוֹר כָּלֵל, עַד שִׁיעֲוֹרֵר כָּל אֶחָד אֶת חֲבֵרוֹ לְשׁוֹב אֶל הַשֵּׁם.

ומתגלים וזה כואב שקשה לתאר. מצ שליש, כמה שהשיבוש עמוק ומהותי הוא לא נוטל אתנו את ההגדרה החדשה שלנו, את היותנו טובים באמת. השיבושים הם קווי המתאר שנוצרו והסתמנו מתוך סיפורי חיינו. האופן שבו גדלנו, החוויות שחוונו, המסקנות שהסקנו וצורת ההישרדות שסיגלנו גרמו לנו לעיוותים ולניתוקים, לשקרים ולדמיונות. אנחנו רחוקים מהאמת ומהאור כרחוק סוף הגלות מתחילת הגאולה, אבל אנחנו לא רעים.

תמיד רציתי טוב

אני יכולה לעלות כעת ולפגוש אותך, השם יתברך, ללא מבוכה.

אבא, אני אגיד לך, תמיד רציתי טוב. היו זמנים שלא ידעתי את זה, אבל רבי נחמן לקח אותי אליו וגילה לי. הוא הביט בי ככה שמיד נזכרתי. ומאז יש לי אומן (חולם וצירה). כמו שמרדכי היה אומן את הדסה. הנפש שלי מוגנת ושמורה. הוא לקח עלי אחריות. הוא אמר תני לי. תני בי. שימי ראש. בואי.

בערגה נראה הלכתי אחריו. מורעבת לאהבה ולאישור. אישור נפשי ואישור רוחני, את שניהם איבדתי. על הנפש עוד לא ידעתי הרבה, על הרוח ידעתי הרבה והרגשתי נורא. הייתי כל כך לא בסדר וכל כך חסרת סיכוי להיות בסדר אי פעם. הייתי כל כך מחוץ למשחק.

כמו בזוגיות, שאישה לעולם לא תוכל להיות מאושרת אם העניינים בינה לבין בעלה לא

החמלה שלו אלי היתה שלימה. ההכלה שלו היתה בלתי נפגמת. אין שום דבר שאני עלולה לעשות בעולם הזה, שייטול ממני את האהדה שלו. הוא מאמין בי אמן שלם. הוא יודע שאני טובה.

והידיעה שלו מחלחלת גם אלי. לאט לאט, עשרים שנה ומעלה, אני סופגת את המבט הטוב שלו לתוכי ומשתכנעת. באמת אין שום דבר שיכול לקחת ממני את התמיכה. באמת באמת אני טובה. טובה לא כי אני מצטיינת או שלימה, טובה במובן הפשוט שאינני רעה.

הוא שכנע אותי בלי שהתווכחנו. הוא שכנע אותי פשוט כי זאת אמת. מעולם לא רציתי להיות רעה, מעולם לא החלטתי לפגוע או להזיק.

ברור שפגעתי, הזקתי וגם הרעות, אבל תמיד זאת היתה תוצאה של בלבול, חוסר ידיעה או שיבוש הישרדותי.

הוא לימד אותי שיש בי חלקים הישרדותיים מבהילים בעיוורונם. הוא נתן לי במתנה את ההתבודדות. בהתבודדות מעיזים לספר מה עובר, ואז, כשיש מקום מאפשר, נחשפים נופים חדשים שבנפש, ומציאות לא פשוטה מתגלה. יש הרגלים שנובעים מדחפים, ויש צרכים מבוהלים ולא מבוררים, מעוותים וגם משתלטים.

החיבור לרבי נחמן יוצר דבר והיפוכו: מצד אחד אנחנו חווים אהבה שלימה ואהדה שקטה ויציבה שמעולם לא חוונו. מצד שני, או אולי מתוך כך, הבאגים הפנימיים עולים



דבר פשוט. פעם היינו ביחד.

אחר כך נפלתי נפילה עמוקה ביותר. אני לא יודעת כמה היא עמוקה בעומק הפיזי, אבל בתפיסה שלי היא עמוקה לאין שיעור. מלהיות הכי מחוברת נהייתי הכי רחוקה. מלהיות רצויה ומוערכת נהייתי דחויה ורעה. נפלתי נפילה שאין לה קצה, עמוק עמוק מי ימצאני.

אבל כמה עמוק שזה היה, הידיים של רבי נחמן היו שם מתחת. אין יהודי שנופל רחוק עד שהחיבוק שלו כבר לא מגיע. הוא נמצא בכל המקומות, גם הכי בקצה, מתחת לכולם.

כל הזמן הוא אוסף ומרגיע. בהלות חדשות עולות, נפשות מתפרקות, תפיסות מתבלבלות, שיבושים מעמיקים, והוא ממשיך לאהוב.

הוא לא באמת קיים בינינו אבא, את זה כבר ממש קשה להסביר, הוא לא תופס מקום בשום מקום למרות הדבר העז והמוחלט הזה שביני לבינו. הוא מרפא אותי שאוכל לבוא אליך, ותמיד בסוף זה רק אתה ואני. אבל אם לא הרופא שמחיה את נפשי איך הייתי קיימת, אבא, באהבתך, בתורתך ובעבודתך.

לא קשור לעוצמת התאורה

פעם הכול אצלי היה מואר מאוד, חדש, נרגש, מבעבע. פעם הייתי כל כך דולקת. כל הזמן דיבורים של רבי נחמן העירו אותי מהשינה. נגעו בי ושלפו אותי מתרדמה עמומה לאור מתלהב.

מסודרים. היא תשכנע את עצמה שלא אכפת לה, שהחיים שלה מלאים גם בלעדיו, שהילדים נותנים לה חום והעבודה נותנת לה הערכה, ושיחיה את החיים שלו כרצונו, היא כבר לא צריכה ממנו כלום - - והכל רק דיבורים. הבדידות מן הבעל מכאיבה כאב גדול, שום דבר לא באמת בסדר בלעדיו.

גם אנחנו אותו דבר. רצים לכל העולם, משתיקים את עצמנו באלף צורות, והלב בוכה ללא הרף. כי שום דבר לא באמת בסדר כשאני בלעדיך. הדבר הכי עמוק בחיי הוא אתה, והצורך הכי דוחק הוא לחזור הביתה.

לשים עליך ראש, להירגע מהפחד המבעית בן אלפיים שנות גלות. הפחד שאינך רוצה בי עוד, שאינני טובה.

רבי נחמן עושה את הפלא הזה. כמו באחד הסיפורים הקצרים שסיפר על האוהב הנאמן שחוטף את בן המלך ממקום הימצאו, עובר ברגע אחד את המרחק המבדיל, ומניח את הבן בזרועות אביו המתגעגע.

האוהב הנאמן יודע שזה בלי מילים, בלי טוען ונטען, בלי הוכחות ונתונים, בלעצום עיניים לעולם הזה ולפקוח אותן למה שמעבר. חוטפים, קופצים, באים ומניחים. הנה הילד, אבא, קח. ו- הנה, אבא, ילד, בוא.

רק אתה ואני

החשוב מכל נמצא מחוץ למילון המושגים וההבנות שלנו, מחוץ להגדרות המקובלות. בסוף בסוף, אחרי הכל ובטרם כל, יש רק

המפה. יום יבוא וימצאו אותי, יום יבוא ויגאלו. אותי ממש כמו שאני. פשוט כי אני עומדת שם בתחנה ומחכה לאוטובוס שיאסוף.

מה הביא אותי לתחנה והושיב אותי על הספסל? מה משאיר אותי שם בלי נימוק, בלי צידוק, ועם בלי מספיק כסף בארנק? ההבטחה של הצדיק. אוספים, הוא הבטיח, לא לדאוג. באים ולוקחים. לא משאירים.

מי שאין לו הבטחה כזאת מסכן מסכן אבל בלי האומללות המבהילה. עם רשת הגנה. עם הבטחה כוללת.

ואני רוצה רגע לדייק את זה דיוק חשוב וקריטי: זה לא שחלק, מאושרים, קיבלו הבטחה וכעת יש להם סיכוי ואיסוף ותקווה, ואחרים נעבעך, לא קיבלו ואין להם לא תחנה ולא ספסל ולא אוטובוס שבא. מה פתאום. את ההבטחה כולם קיבלו. הצדיק מדבר לכולם, מחבק את כולם ומציל את כולם, ואוהב ומקרב לגאולה בשווה. אבל חלק כבר שמעו את הדיבור שלו בלב שלהם וחלק עוד לא. חלק כבר הבינו שאפשר לנשום סוף ולהירגע, וחלק עוד לא. ולחשוב על אלה שלא, לחשוב עלי איך הייתי מבוהלת לפני כן - זה לבכות ולבכות בלי סוף.

כשיאיר אור חדש

יכולתי לחשוב שפעם זה היה חי בי יותר והיום פחות. אבל זאת לא אמת. פעם

ועברו מאז שנים רבות. האמונה שלי לא נחלשה חלילה, להיפך. ההתקשרות שלי אמיצה מאוד ונחושה לגמרי. אם לא המילים שלו, אין מילים בשבילי בשום מקום, הוא נותן לי סיכוי ללא תנאי. בלי קשר למצב העמום שלי. בלי קשר למיתת הלב. לא מותנה בהישגים. לא קשור לעוצמת התאורה.

אני כל כך אוהבת אור. אני צריכה אור ממש חזק בכל מקום בבית, במטבח, בסלון ובחדרים. אני רגישה לחושך. שונאת אולמות או מסעדות עם תאורה עמומה חשוכה ומעצבנת. תדליקו. תנו לראות.

או קי, וכעת אני נורה חמישה וואט בערך. המון ממני בהמון זמן עמום עד כבוי כמעט. וככל שהתאורה שלי נחלשת, ככל שהעיניים שלי לא רואות ביצועים והלב לא נרגש מהישגים - ככה אני נדבקת למילים שלו ביתר לפיתה. כשהייתי עוד כולי קורנת ומבעבעת, נרגשת ועושה ומתלהבת, יכולתי אולי לדמיין שאתקדם ואגיע. כעת הלכו הדמיונות. אני ישנה. קוראת סיפורים מנוקדים. מאירה חמישה וואט בדוחק. לא בשביל הענווה אני כותבת את זה ולא בשביל הגאווה. בשביל האמת.

אם לא ההסברים של הצדיק, אבא'לה, זה למות מראש, נכון? אבל אתו אני לא נאבדת. לא משנה איך, אני נשארת על

כיצד נדע אם ילדנו מקובל בחברה?



שיוכלו לעזור להם; הם רוצים לחוש שגם החבר תומך בהם. הילד זקוק לכישורים חברתיים וחשוב לדעת כי ניתן לבנות לילד כבר מהימים הראשונים שלו בעולם.

ההורים הם הדוגמא הראשונית לאמפטיה בשפת גוף אופן דיבורם. דפוס חשיבתם, והאווירה שהם משרים. בבית.

כשהורה רגיש לקושי של הילד - הוא המורה הראשון שלו בחיים לאמפטיה, מעורר אותו לחשיבה רגשית אמפטית ומגדל בו את היכולת לשתף את השני במה שעובר עליו.

כשאמא מתמללת את הרגשות שלה, כשחוזרת הביתה ומספרת מה חוותה היום בשפה רגשית, מה עבר עליה ולא רק במישור הטכני, אלא את ההשלכות של הדברים על ליבה, היא בפועל מלמדת שפה חדשה בבית.

במקום לשאול - איך היה בבית הספר? טוב? רע? שמח? עצוב?

תגיד האם - אני רוצה לשתף אותך איך עבר עלי היום, כך כך שמחתי שהצלחתי במטרה ששמתי לעצמי לבוקר למרות שניסיתי להתחמק ממנה, כמה תיסכל אותי שהלכתי והיה חסר לי מסמך, התרגשתי לפגוש מורה

כיצד תדעו האם הילד שלכם מקובל בחברה? האם ילדים אחרים נהנים לשחק עמו? כיצד ילדכם פותר את המריבות שלו עם ילדים אחרים? האם הוא יודע לוותר כשצריך ומאידך להתעקש ולהיות דומיננטי מול ילדים אחרים? וכיצד ניתן לסייע לילד להיות חברותי?

כהורים חשוב שנדע שאמפטיה והתנהגות חברתית קשורות להישגים חברתיים חשובים. לילדים שפיתחו במ אמפטיה יש כישורים חברתיים טובים הם גם פופולריים ובעלי ביטחון עצמי גבוה יותר מאשר ילדים שאינם אמפטיים.

עם זאת, מניסיונו כמבוגרים אנחנו יודעים שבחברה שלנו לא כדאי להיות אמפתי מדי, כי לפעמים כשאנחנו אמפטיים מאוד, אנחנו משלמים על כך מחיר גבוה - בעיקר מנצלים אותנו.

עבור ילדים צעירים, חברות היא אחד הקשרים החשובים ביותר בחייהם, לעתים אף יותר מקשרי המשפחה. ילדים מדברים על חבריהם בהתלהבות ותוך כדי כך מתארים את המשחקים המשותפים, את ההנאה ואת החיבה ההדדית. ילדים דואגים לחבריהם ומנסים לזהות למה הם זקוקים כדי

במקום - יעקב ילד אכזרי הוא פשוט בייש את הילדים והשפיל אותם מול כולם.

פרשנות חיובית - בואו ננסה לרחם על יעקב, להתפלל עליו באיזה מקום מסכן הוא נמצא. קשה לו לבסס את המעמד שלו ולצמוח, הוא מחפש להנמיך אחרים ולהשפיל אותם וכך ירגיש את גובהו ומעמדו.

לזה קוראים - להפוך דין לרחמים! שיפוטיות לחמלה, נחרצות לכף זכות! כל שינוי אינו קל אך אחיזה בעצות הצדיקים: התחלה בתפילה ואמונה בשינוי בכוחות להשתנות, יובילו כל אחד באשר הוא למגמת עליה ושיפור.

אזירה של איכפתיות בבית בין הילדים - שמחה אחד בשמחת השני בהצלחתו ושותפות בחוויותיו, תוביל את הילדים להצלחה בכישורים חברתיים, יצירת סביבה אמפטית וכמאמר המשורר, הצלחה נובעת מ-90% כישורים חברתיים 10% כישרון

ואנחנו אומרים-הצלחה נובעת מ-100% סיעתא דשמיא ותפילה, עם השתדלות בזריעה ובטיפוח השתילים היקרים בעולם, והתוצאות המתגמלות בעולם.

משנות בית הספר, עולם הפוך כמה שאז שמחנו שהיא נעדרה מהמלימודים ועכשיו התרגשתי עד דמעות.

אנחנו ההורים מעוררים בילד את היכולת לשתף את השני בקושי.

הדוגמא האישית להתנהגות של ההורים תלווה אותו בחייו בכל צעד ושעל:

נתתי לילד לעבור לפני בתור כי הרגשתי שהוא לחוץ מאד שיאחר ללימודים.

וחשוב לא להשאיר את ילדכם להתמודד לבד במצבים שהם מעבר ליכולתו.

יעקב בוכה כי קיבל מכה ממך בטעות והוא עצוב מאד, בואו נראה איך אפשר לשמח אותו ולהשכיח ממנו את התאונה.

כשילד יש קושי אסור להשליך עליו את המצוקה של ההורה, שיפוטיות וביקורתיות רק תהרוס. במקום כל זאת הגיבו באמפטיה ונסו לבדוק אם הוא זקוק לעזרה. אפשר לומר פשוט אני מבינה שקשה לך. כך ילד הילד שהסביבה נוהגת בהתחשבות רגשית כלפיו, והוא ישתמש במודל זה להתנהגות כלפי חבריו.

חשוב מאד! כשהילד מפרש אירוע באופן שלילי, חשוב מאד שלא לקטול את דבריו- אך במקביל להציע פירוש חיובי או מרחם אך לא ביקורתי, כך נעניק לו יכולת אמפטית וכישורים להצליח בחייו ובחיי החברה בכל שלב בחייו.

המשך מעמ' 4 <

דעה חכמה לנפשך

חֵבֵר הוּא מִיִּשְׁהוּ שְׁיַעֲזֹר לָךְ גַּם כְּשֶׁזָּה
נִגְדָה הָאִינְטֵרֵס שְׁלֹ

חֵבֵר הוּא מִיִּשְׁהוּ שְׁמַכִּיר אֶת הַשִּׁיר
שֶׁבְּלִבְךָ וַיְכֹוֹל לְשִׁיר לָךְ אוֹתוֹ בְּרִנָּע
שֶׁשְׂכַחְתָּ אֶת הַמְּנַגִּינָה

חֵבֵר הוּא מִיִּשְׁהוּ שְׁנוֹתֶן לָךְ הַפֶּשֶׁת מְחַלֵּט
לְהִיֹוֹת עֲצָמָךְ

חֵבֵר זֶה מִיִּשְׁהוּ שְׁיֹדֵעַ עֲלֶיךָ הַכֹּל, וּבְכֹל
זֹאת אוֹהֵב אוֹתְךָ

חֵבֵר זֶה מִיִּשְׁהוּ שְׁמַכִּיר אֶת עֲבָרְךָ,
מֵאֲמִין בְּעֵתִיד שְׁלֹךְ, וּמִקְבֵּל אוֹתְךָ בְּהוֹה
כְּפִי שְׂאֵתָה

חֵבְרוֹת אֵינָה נִמְדָדֶת בְּרִנָּעֵי הַשִּׁיא, אֶלֶּא
דֹּקָא בְּרִנָּעֵי הַשְּׁפֵל

חֵבְרוֹת בְּדוֹמָה לְכֶסֶף, קֵל לִיצֵר, אָךְ
קֶשֶׁה לְשַׁמֵּר

חֵבְרוֹת הִיא כְּמוֹ זְכוּכִית, אַחֲרֵי שֶׁהִיא
נִשְׁבָּרֶת הִיא לֹא תִחְזֹר לְהִיֹוֹת אוֹתוֹ דְּבָר,
יִשְׁאָרוּ סִדְקִים

חֵבְרוֹת הִיא נֶפֶשׁ אַחַת בְּשְׁנֵי גּוֹפִים

חֵבְרוֹת הִיא תְּרוּפָה שְׂאֵינָה מְעַרְכֶת
מִסְפִּיק

חֵבְרוֹת טוֹבָה מְגִיעָה כְּאֲשֶׁר הִדְמָמָה בֵּין
שְׁנֵי אֲנָשִׁים מְרַגֵּשָׁה בְּנוֹחַ

חֵבְרִים הֵם הַמְשֻׁפָּחָה שְׂאֵתָה בּוֹחֵר

חֵבְרִים טוֹבִים הֵם כְּמוֹ כּוֹכְבִים, לֹא
תְּמִיד רוֹאִים אוֹתָם, אֲבָל הֵם תְּמִיד שָׁם

זה היה גלוי בחוץ והיום זה בפנים ויותר
מכוסה. לא שדברים פנימיים חייבים
להיות מכוסים אבל אצלי זה ככה. כעת.

מכוסה באבק. בעיפות, בכבדות, כמו
גחלים עוממות שהאש שלהם נסתרת.
ממקום של החלטה ושל שכל אני
מושיטה יד לספרים הקדושים ופותחת.
קליפת ה'אני מכירה כבר' תוקפת ואני
עוברת דרכה. לא מוותרת, גם אם זה בא
בלי החשק הנלהב.

תקראי, אני אומרת לי, תשתי מילים שמי
שאמר אותם היה חי. תשתי!

אני שותה. אני יודעת שזה מרווה. לפעמים
זה מדליק בערה והרבה פעמים לא. אני
שקועה עמוק.

אבל בעומק ישנה האמת לאמיתה, ישנה
הידיעה החזקה. יש חבל עבות בל ימוט.

אני קשורה לצדיק ומאמינה בכל דבריו.
לא מאיר כעת, אז מה.

יאיר כשיאיר אור חדש, יאיר כשהשם
יחליט.

האמונה לא דהתה בנו בשום אופן. הכל
נמצא בפנים.

מַחְתָּן נִכְבָּד,

רוֹצֶה לְעַדְפָן אֶת כָּלֶם בְּקִלּוֹת וּבְזוּל
בְּמוֹעֵד הַחֲתוּנָה וּמְקוֹמָה?
מַעֲיָף אוֹתָךְ לְבָרֵךְ פְּתוּבוֹת דְּאָר?
מַעֲנִין בְּזָכוֹת הַפְּצֵת רַבֵּנוּ הַקָּדוֹשׁ לְזָכוֹת הַזּוּג?

הַפְּעֵם כָּלֶם מַעֲדָפְנִים עַל הַחֲתוּנָה שֶׁלְכֶם!

על מנת לחסוך לך התרוצצות בבירור כתובות דואר
פרסם הזמנה לחתונה בגודל מלא בגב העלון
ובכך תבטיח שאלפי משפחות חסידי ברסלב
יקבלו מידע בזמן אמת מספר ימים טרם החתונה.
עלון אש הנחל מודפס מידי שבוע באלפי העתקים ומופץ פיזית במרבית
בתי הכנסת של ברסלב ברחבי הארץ וכן מדוור בדוא"ל.

<< מחיר סמלי המיוצג להשתתפות בהוצאות העלון באגדה!!

כָּלֶם יַעֲדָפְנוּ בְּפִרְטֵי הַחֲתוּנָה בְּשֶׁפֶת הַאוֹפּוֹרוֹף
יִהְיֶה יְרוּיחוֹ זְכוּיוֹת הַפְּצֵת רַבֵּנוּ הַקָּדוֹשׁ לְיוֹם הַחֶפֶה



חייג עכשיו: 052-7132283 | b52262626@gmail.com

ויושפע עליכם שפע ברכה, שמחה והצלחה מכל דמילי מיטב!