



מפגעי הפרשה

נתיבות שלום

אַלֶּה תּוֹלְדֹת נַח נַח אִישׁ צִדִּיק תָּמִים הָיָה בְּדִרְתֵּינִי אֶת הָאֱלֹהִים הִתְהַלֵּךְ נַח (בראשית ו' ט)

בפרשתינו קוראים אנו על דור המבול שחטא לפני ה' ובראשו עמד צדיק ונח שמו כמו"ש : אֶלֶּה תּוֹלְדֹת נַח נַח אִישׁ צִדִּיק תָּמִים הָיָה בְּדִרְתֵּינִי אֶת הָאֱלֹהִים הִתְהַלֵּךְ נַח. והנה בגמרא (סנהדרין ק"ח) עובא מחלוקת האם נח היה צדיק דווקא בדורותיו או שמא בדורות אחרים לא היה נחשב לכלום? ואם לפי כל הדעות נח היה צדיק בדורותיו ודאי אז מדוע לא נחסך מדורו המבול? ועוד יותר קשה שהרי המבול נקרא על שם נח, כמו"ש (ישעיה נד' ט) **"אֲשֶׁר נִשְׁבַּעְתִּי מֵעִבְר מִי נַח"** . אלא, שמנח ניתן ללמוד יסוד עצום ונפלא כמו שהגמרא אומרת שנח היה מוכיח את דורו בדברים כלפידי אש ואשר על כן יתכן שעצם צורת הוכחה זו היא אשר גרמה את התרחקותם של בני דורו מלהתקרב אל האמת ואולי אם היה מדבר עמם בלשון רכה בחסד וברחמים היו משנים את התנהגותם ושבים אל



תנ"ך
לער

בשבוע שעבר דיברנו על הצורך להכיר את "המיוחד" שבכל ילד על מנת לדעת כיצד יש לגשת אליו, לטפל ולחנך אותו. אי אפשר לחנך את כל הילדים בשווה, חינוך ילדים אינו "קו יצור" במפעל לקופסאות שימורים, שכל המוצרים יוצאים אותו הדבר. ילדים הם נשמות שחצובות מתחת כסא הכבוד וכל אחד הוא "עולם בפני עצמו" וצריך לתקשר ולחנך אותו "על פי דרכו" השונה והייחודית לו. הסברנו שכל ילד בנוי אחרת, בעל נטיות ותכונות אחרות וההצלחה בחינוך תהיה רק במידה ונבין שאנחנו צריכים קודם "להכיר" את הילד כדי לדעת באיזה דרך לגשת אליו.

במאמר הראשון סיפרנו על אברהם יצחק (לשאלת רבים: הסיפורים המופיעים בעלון אמיתיים לחלוטין ואפשר לפגוש את הבחור) הטעות לכאורה שהייתה איתו, שהוריו לא ראו שהוא שונה מיתר אחיו. במידה והוריו היו שמים לב לאישיות השונה שלו, היו משוחחים איתו על קשייו ובעיותיו והיו עוזרים לו להתגבר עליהם, יתכן ולא היה מגיע למצב של נשירה וכו' כאמור עליונו להפנים שכל ילד הוא שונה מילד אחר ולכן צריך להכירו ולעבוד איתו על פי טבעו. למשל ילד שנולד עם מידת "העקשנות" בוודאי אינו ילד רגיל ואם לא נשכיל להכיר את המידה בוודאי נתנגש בו ללא סוף וכל משימה פשוטה תהיה ממש מלחמה. ובמלחמות הרי אין מנצחים, שני הצדדים מפסידים וחבל. ילד עקשן צריך קודם להבינו ורק אחר כך לבקש ממנו לעשות איזה פעולה. עם ילד "עקשן" עדיף לשוחח בשקט רצוי לא ליד שאר הילדים, ואפילו לומר לו בעדינות "דוד נכון שאתה רוצה לשמח את אמא? תרים בבקשה את המשחקים! אני יודעת שאתה זריז, בא נראה איך אתה אוסף מהר". פשוט הבנו את ה"בעיה" ודיברנו אליו בשפה שהוא מבין. ואל תתבלבלו, זה לא קוסמות- גם אם תדברו יפה, לא בהכרח שהוא יבצע ועל זה צריך להתפלל הרבה לא להיכשל ואחר במידה הכעס כמובן שההורים זקוקים ליותר הדרכה וכו'

קורבן על "מזבח החינוך"

יששכר (בן 19) גם הוא בחרו שנשר כתוצאה מטעות חינוכית של אביו. המעצר ביותר- שהוא לא נשר כתוצאה מחוסר חינוך. אלא הוא נשר מרוב חינוך, לא אגזים אם אומר שהוא ממש נשחט על "מזבח החינוך". לא רק יששכר הוא קורבן להתפרקת העולם המוסעת של האב אלא כל המשפחה שהתפרקה, נפגעה מהשיטה. הבחור מספר שאביו לא היה יכול לסבול

פרשת נח

דרך הישר, ומכיוון שנח לא נהג כן מיחס הקב"ה את המבול אל נח כי לא נהג כמו אברהם אבינו שהתנהג בנועם ובחסד עם בני דורו וזה אשר כתוב "את האלוהים התהלך נח" היינו שהיה מתהלך עם בני דורו בשם אלוהים- שהוא מסמל את מידת הדין. ומעניין זה החכם יקח דברים אלו אל לבו וידע שכאשר הוא בא להשיב את עם ישראל אל אביהם שבשמים ידבר עמם אך ורק בנועם ובחסד כמו"ש בפסוק **"דַּרְכֶּיךָ דַּרְכֵי נֶעֱם וְכָל נְתִיבוֹתֶיךָ שְׁלוֹם"** (נתיבות דעת)

"אַלֶּה תּוֹלְדֹת נַח נַח אִישׁ צִדִּיק תָּמִים הָיָה בְּדִרְתֵּינִי" (בראשית ו' ט)

פירש"י על פסוק זה "יש מרבوتינו דורשים אותו לשבח כל שכן שאלו היה בדור צדיקים היה צדיק יותר ויש שדורשים אותו לגנאי לפי דורו היה צדיק ואלו היה בדורו של אברהם רק. וכאן צריך ביאור הכיצד לדורשו לגנאי בעוד שהתורה קוראת לו בשם צדיק? אלא, פירוש הדברים כך הם: שוודאי שנח היה

צדיק פי שהעידה עליו התורה, אך הצדיק באופן שיחשיב עצמו כעפר ואפר רק אז יוכל להושיע את בני דורו מכל הדינים אשר שורים עליהם מחמת עוונותיהם , וזה אשר כתב רש"י: "אילו היה בדורו של אברהם לא היה נחשב לכלום" היינו לעומת אברהם שהוא הרגיש עצמו ככלום המוחלט (עפר ואפר) אזי לא היה נחשב הכלום של נח לעומת הכלום של אברהם ודוק. (נתיבות דעת)

וַיִּזְדַּק נַח שְׁלֹשָׁה בָנִים אֶת שֵׁם אֶת הֵם וְאֵת יִפְתָּה (בראשית ו' י)

עיקר תולדותיהם של צדיקים- מעשים טובים, וכאן ניתן ללמוד את תולדות נח –המעשים טובים שלו, אשר למד והשריש אצלו ואצל אחרים את „שם“ – הכוונה לזכור תמיד את שם האלוהי- ס. את „חם“– הכוונה לקיים כל מצווה בחום ובהתלהבות. זאת, „יפת“ – הכוונה לעשות מעשים יפים וטובים שהם בבחינת "תפארת לעושה ותפארת לו מן האדם"... (הה"ק מפשיחה)

לא מולם אתרוג. פרק ג'

"חוסר חינוך" וכל דבר שביקש מילדיו היה צריך להתבצע במהירות ובדייקנות. מי שהתראש או התעצל מיד "חטף עונש חינוכי" שהיה בדרך כלל סטירה מצלצלת וביזיונות והכול בשם "החינוך". לאחרונה יששכר קיבל אומץ ושאל את אביו "אבא מה הרווחת שהתעקשת והכית אותנו ללא רחמים כשלא עשינו את רצונך, הרי אמא התגרשה ממך, אתה חי עם עצמך, אף אחד מהילדים לא מדבר איתך ונשארת לבד?" האבא ענה לו "אני לא לבד, אני עם האמת!!!"

כשהשמעתי את תשובת האב, ריחמתי עליו, איזה אב מסכן! ממש רחמנות- לאבד משפחה בשביל טיפשות! הרי ברור שהוא נגוע במידת הניצחון והכעס. הוא לא היה מסוגל לקבל את זה שלא יעשו את רצונו, הוא הרי התנהג בביתו כעריץ והכול בשם החינוך! נחשוב ונבדוק את עצמנו האם במקרים מסוימים אנחנו לא נכשלים ומתנהגים כאביו של יששכר? פעמים רבות ההורים כל כך מאמינים בשיטתם החינוכית עד כהם מוכינים להקריב את ילדיהם בשביל שיטתם. אם כבר דיברנו על "ילד עקשן" בוודאי זהו ניסיון גדול מאוד שרבים מתקשים לעמוד בו. בשביל "לסבול" ילד עקשן צריך ערמות של סבלנות ואורך רוח שבדורינו זה מצרך יקר מאוד. רביה"ק אומר: "כשמישהו נגדך (כמו ילד עקשן) במקום לשנוא אותו, פשוט תרחם עליו" ולכן עם הרבה הבנה, רחמנות ותפילות תראו בע"ה הצלחה.

תכונות רעות? לא בטוח

נבהיר שוב, שכל ילד הוא "עולם בפני עצמו" וה' טבע בו טבעים שייחודיים רק לו, ואפילו טבעים שנראים לנו כטבעים "רעים" גם מהם אפשר לאחר בחינה ועבודה משותפת עם הילד להפיק מהם תועלת. בכל מידה שה' טבע באדם יש בה בחינה טובה או ח"ו להיפך ואפשר להשתמש גם במידה לכאורה "לא טובה" לעבודת ה'. כפי שמביא ה"כלי יקר": "אע"פ שְׁנֵעֻזֹת וְקִשְׁיוֹת עִקְף מִדֶּה רָגָה. מִקָּל מְקוֹם יֵשׁ בָּהֶם צֶד לטוֹבָה כִּארֹז"ל (אָבוֹת ה' כ') הִנֵּי עַד כְּנֻמָּה וְכו' לַעֲשׂוֹת רָצוֹן אֲבִיךָ שְׁבַשְׂמִים. וְכֵן קִשְׁיוֹת הַעֲרֵף, אֵךְ טוֹב הוּא לִישְׁרָאֵל כְּדִי שְׁיַעֲמְדוּ בְּדָתָם לֹא יִשְׁבוּ מִפְּנֵי כָל- לַשְׁמָע בְּקוֹל זָרִים.עכ"ל.

תפקיד ההורים במקרים אלו הוא, בשלב ראשוני פשוט "לסבול" את הילד ולא להלחם איתו. ובעדינות-לנתב ולסלול את הדרך, כך שהילד יסיט את המידה ה"לא רצויה" למסלול הנכון, שהרי הוא לא יוכל לעשות זאת בכוחות עצמו.

גם ב"רע" יש טוב

שנתה הלכות

השונה הלכת בכל יום מובטח לו שהוא בן עולם הבא.

צידה בשבת

אסור מן התורה לצוד בשבת,ולכן כל בעל חיי שהדרך לצודו, אסור לצודו בשבת, וחייבים עליו משום אב מלאכה של צידה. אבל אם אין במינו ניצוד, פטור מן התורה אבל אסור מדברי חכמים לצודו. ולכן זבובים שאין דרך לצודן אסור מדברנן לצודן בשבת, ולכן נחלקו הפוסקים האם מותר לסגור מגירה, או ארון כשיש בתוכם זבובים, יש אומרים שצריך לזיהר שלא לסגור בשבת תיבה קטנה או המוחלט (עפר ואפר) אזי לא היה נחשב הכלום של נח לעומת הכלום של אברהם משום איסור [מדברנן] צידה בשבת. ולכן הצריכו ליתן סכין או דבר אחר בין הכיסוי לתיבה, בענין שיוכלו לצאת משם. ויש מקילין, והעיקר לדינא להקל לסגור את התיבה בשבת, ובפרט כשיש לו צער מהזבובים והיתושים, ואין לחוש בזה משום צידה. וכן דעת מרן השלחן ערוך. מפני שהוא דבר שאינו מתכוין, ודבר שאינו מתכוין מותר. ואף על פי שהוא פסיק רישיה, מכל מקום הוא פסיק רישיה בדברנן ולא ינחה ליה ומותר, וכל זה בודאי שיש שם זבובים ויתושים, אבל אם יש ספק אם יש תיבה זבובים או לא, מותר לסגרה בשבת לכולי עלמא. אבל תיבה שיש בה דבורים, יש להחמיר מלסגרה בשבת, מאחר ויש במינן ניצודין, ויש אומרים שצידת דבורים אסורה בשבת מן התורה. (שו"ע סי' ש"ז ובט"ז וכן פסק בליקוי')

הרב יצחק. א.

מחנך בת"ת "שלום בניך"

פעמים ודווקא התכונה ה"בעייתית" היא התכונה הייחודית והדומיננטית של הילד שאותה הם צריכים לפתח. אם שיכילו ההורים לדעת שבמקום "להתנגש חזיתית" עם התכונה הבעייתית של הילד, שבדואי יגרום להלחץ ומתחים מיותרים. ניסו ההורים להבין שזו התכונה הייחודית של הילד ואיתה חייבים להתמודד. בזה פתרו כבר חצי מהבעיה. אל להם להורים להיות כוחניים ולנסות ולהתנגש עמה אלא אדרבה דווקא על ידי תכונה זו לנסות ולדבר עם הילד ולהסביר לו שמשמתי את תשובת האב, ריחמתי והחסרונות של המידה ולהגיע איתו להסכם שְׁיִרְצֶה הן את ההורים והן את הילד מבלי לפגוע בו.

הפרדת כוחות

כאשר אנו באים לפתור "בעיה" הקשורה בתכונה לא טובה של ילדינו, עלינו ראשית להפריד בין מידה או תכונה "לא טובה" כמו שתלטנות, כוחנות, עצלות, אנוכיות וכדומה, לבין טכנה שאנחנו כהורים לא כל כך "מסתדרים" איתה לדוגמא: הורים זריזים, אנרגטיים ויוזמתיים יתקשו להתמודד עם ילד שיש לו נְחַת רוח, סִבְלָנוּת וְאִרְיוּת אִפְּים, לכל דבר יש לו זמן ולא "בוער" לו שום דבר. מצד אחד כאשר יתבקש לסדר את חדרו ייקח לו חצי שנה, אך גם להקניטו ולהרגיזו יהיה קשה מאוד. בוודאי תכונה כזו היא טובה מאוד אע"פ שגם בה יש צד שצריך לתקן, אולם זו כמובן לא נקראת מידה "רעה".

אלא אפילו במידת והתכונות ה"לא טובות" צריך להפריד ולדעת כיצד עובדים עם הילד. לדוגמא במידת הקנאה: **יֵלֵד א' אֹמַר**: אני רוצה שיהיה לי כמו לאחי. **יֵלֵד ב' אֹמַר**: אני לא רוצה שיהיה לאחי מה שיש לי. ילדים מסוג ב' לוקים בקנאה עזה, אשר עלולה ח"ו בעתיד להזיק להם ולסובבים אותם. מידה כזו טעונה עבודה יסודית עוד מקטנות ואסור ח"ו לתת לילד לגדול ולפתח מידה רעה זו. יש להרגילו בקטנותו לנתינה, לעין טובה, לשמחה ולפרגון בהצלחתו של השני. ילדים הגדלים למבוגרים קנאים וצרי עין לא ימצאו רגע אחד של אושר בחייהם ועליהם אמר שלמה: "רקב עצמות קנאה" כל היום הם מהרהרים מדוע לשני יש לי אין. (עיינו בספרו של מו"ר הרב שליט"א "בגן החכמה" בפירוש המעשה מחכם ותם) עם ילד ב' צריכים עבודה גדולה. אולם את התכונה של ילד א', שאצלו הקנאה לו כ"כ הרסנית אפשר דווקא להפוך ל"קרש קפיצה" להישגים וקידום בבחינת "קנאת סופרים תרבה חכמה".

המשן בשבוע הבא בע"ה

בנתיבי הפרשה

לקחי מוסר מתוך הפרשה.

וְזֶן דִּקְדוּשֶׁה !!!
"דְּבַרֵי פִי חֲכָם הֵן"

בנינו כותב בתורה א' בליקוטי מוהר"ן שעל

ידי חן האמת של התורה האדם זוכה שה' יתברך מאזין ושומע לקול תפילתו ובקשתו בכל עת ובל זמן עד כדי כך שזֹכָה שְׁדַּבְּרוּיו חוקקים מְקוֹם בְּלָב הַמִּתְבַּקֵּשׁ לְקַבֵּל הַבְּקֶשָׁה, כי על יְדֵי הַחֵן נִתְקַבְּלוּ דְבָרָיו, וְהָיָה מֵה שִׁכְתוֹב (קִהְלֶת ט): "דְּבָרֵי חֲכָמִים בְּנַחַת נִשְׁמָעִים". וכו' **והנה בפירוש הספר הקדוש ליקוטי מוהר"ן מובא וזה לשונו**

הנה זה שהשם יתברך שוֹמָע תְּפִלַּת כָּל פֶּה, זה בזמן שאין דין וחרון אף על האדם או על העולם ומדת הרחמים מתגלה אז ה' שומע תפילת כל פה אבל כְּשֵׁיִשׁ חֲלִילָה דִּין וְחָרוֹן אָף, הן על האדם או על העוֹלָם, הַתְּפִלּוֹת לֹא מִתְקַבְּלוֹת, אבל מי שֵׁיִשׁ לוֹ אֶת הַחֵן דִּקְדוּשָׁה של התורה, גַּם בְּזַמְנִים אֵלוּ יִשְׁמָעוּ וְיִתְקַבְּלוּ תְּפִלּוֹתָיו, וְזֹאת מִשּׁוּם שֶׁהוּא נוֹשֵׂא חֵן בְּעֵינֵי הַשֵּׁם. מִשּׁוּם כֵּךְ וְכוּלָּם הַצַּדִּיקִים שְׁעוֹשִׂים נַחַת לַהֲשֵׁם יִתְבָּרָה, וְנוֹשְׂאִים חֵן בְּעֵינָיו, לְבִטֵּל גְּזֵרוֹת קָשׁוֹת גַּם בְּזַמן שֵׁיִשׁ דִּין קֶשֶׁה בְּעוֹלָם. וְכֵמוּ שִׁכְתוֹב (בִּקְהֶלֶת י') **"דְּבַרֵי פִי חֲכָם הֵן"**. וְהַתְּרוּגָם אוֹמֵר עַל הַפֶּסוּק הַזֶּה, **שֶׁהַחֲכָם שֶׁנִּמְצָא בְּאוֹתוֹ דוֹר, כְּשֵׁיִשׁ זַמן שֶׁל פְּרַעְנוּת, הוּא מוֹצֵא רַחֲמִים לִפְנֵי ה', וְעַ"ז הָה מַעֲבִיר אֶת אוֹתוֹ דִּין שֶׁל הַפְּרַעְנוּת מִן הָעוֹלָם.**

נִמְצָא שְׁעַל יְדֵי הַחֵן תְּפִלּוֹתָיו תָּמִיד מִתְקַבְּלוֹת. העולה מתוך דבריו הקדושים שעיקרו של החן דקדושה היא לפעול רחמים אצל ה' גם בזמנים של קצף ורוגז רח"ל. ועל פי זה יובן שכל הראיות שרבינו הביא בתורה א' על ענין החן הם דווקא ממקומות שבהם נאמר לשון אלוקים שהוא שם שמסמל את מידת הדין כידוע **וזה מה שרבינו כותב וצל פן יעקב שהוא בְּחִינַת הַשֶּׁכֶל כִּנָּל, על פן זָכָה לַחֵן, כְּמוּ שִׁכְתוֹב (בְּרִאשִׁית ל"ג): "כי חֲנִנִי אֶלְקִים" וכו'; וְעַל פֵּן בִּרְךָ אֶת הַשְּׂבָטִים בְּחֵן, כְּמוּ שִׁכְתוֹב (שָׁם מ"ג) "אֶלְקִים יִחַנֶּךָ בְּנִי"** היינו שעיקר כוחו של החן דקדושה מתבטא דוקא בזמנים של דין, נמצא כי על ידי החן ממתקים כל הדינים הזוכים להפוך את מידת הדין לרחמים גמורים. **ולפי זה ישאל השואל אי"כ הא כיצד בדורו של נח היה זמן של דין עד כדי כך שיענשו בכליה של המבול רח"ל והרי על נח נאמר שהוא מצא חן בעיני ה',** ואם היה לו חן הא כיצד לא יכל למנוע את עונש המבול מבני דורו?

אך על פי דברינו ניתן להבין זאת בפשיטות כי נח מקטני אמנה היה כמובא ברש"י על הפסוק "מפני מי המבול" - אף נח מקטני אמנה היה מאמין ואינו מאמין שיבא המבול ולא נכנס לתיבה עד שדחקוהו המים **והסבירו חז"ל שהכונה שלא היה מאמין מספיק שה' רחמן כל כך ויכול לבטל את דין המבול לגמרי וזה המדויק בדברי הפסוק "ונח מצא חן בעיני ה'", היינו כי שם הויה מורה על מדת הרחמים כידוע אך לא היה לו מציאת חן בשם אלוקים ומשום כן לא עלה בידו לבטל את דין המבול.** הנלמד מעיקרי הדברים כי כל יהודי חייב להאמין שה' כולו רחמים ורוצה שעם ישראל ישובו אליו ברחמים אכ"י"ר.

סיפור

לשולחן שבת



בות חשב מנדל על מעלת הזוכים לרוח הקודש, בליבו עלו מחשבות כי אילו היה זוכה הוא למעלה זו כמה שמח ומאושר היה, אין דבר אשר יעלים או ייסתר ממנו. חכך ובדק בעניין ועמ"נ שיזכה למעלה זו קיבל על עצמו 40 יום אשר בהם לא ידבר דבורים בטלים\$. כמובן שלשם כך נזהר כמה שיותר לבל יתערב בין הבריות, שכן אז מתחיל הניסיון בדיבור: לשוה"ר, שקר אפילו קל שבקלים, ורכילות, חנופה ואפילו דברים בטלים בעלמא.

חזק ותקיף היה בדעתו, ועמד בקבלה זו במלואה. אך למגינת ליבו, רבתה אכזבתו. כי בתום 40 הימים הללו נשאר מנדל אותו מנדל ללא רוח הקודש, ללא רוח וללא קודש. ברב צערו ויגונו החליט לנסוע לצדיק ר' ישראל מרוזין ולשאולו לפשר הדבר. ובחצר רוזין'ן חצר מלכות היא, שכן נוהג היה כידוע, ר' ישראל מרוזין'ן מנהג שררה ומלכות. אין כסף וזהב נחשב למאומה בחצר הצדיק, תענוגות ומעדנים וכל מיני סגולות מלכים היו שם לרוב, לא תשבוע העין מלראותו והאוזן מלשממו. מנדל הגיע לחצר הצדיק ועינו לא ידעו שובעה. חצר מלכות ממש. תמה מנדל בלבו ואמר: וכי זוהי דרך צדיקים? וכי כך היא דרכה של תורה? וככל שהוסיף מנדל לשבת בחצר הצדיק מרוזין'ן ולראות את מנהג החצר, הוסיף לתמוה ולהתפלל, עד אשר עלו בליבו הרהורים, ובמוחו מחשבות רבות והוא החליט שאין זה צדיק כלל, ואין כדאי לבוא אליו בשאלה של רוח הקודש.

היה זה טרם עוזבו של מנדל את חצר רוזין', מבלי לבקר את הצדיק, והנה הצדיק מתכוון לנסוע לטיול. משמשי הצדיק רתמו ארבעה סוסים אבירים למרכבה, והצדיק יצא חצרו אל עבר המרכבה. כל העת עקב מנדל אחר צעדיו של הצדיק, מדד תנועותיו ובחנו היטב מכף רגל עד ראש. ולפתע רואות עניו מחזה מתמיהה כפליים. לפני שעלה הצדיק למרכבה ניגש אל אחד הסוסים והחליק בידו על גבו בליטוף אחת, שתים ושלוש. עתה כבר לא יכול היה מנדל לעצור את עצמו ולכלוא את שאלותיו הרבות, לפליאתו הרבה לא הייתה גבול. לא יכול היה להתאפק, ניגש אל הצדיק ושאלו: למהדנו רבנו, איזו "עבודה" היא לצדיק ללטף את הסוס?

השיב לו הצדיק בנחת ושלוה: "סוס זה, להווי ידוע, כי כבר עברו עליו ארבעים יום ויותר שלא דיבר דברים בטלים... אם כן תמהני מה הסיב