

"במציאות החילונית קשה יותר להחזיק מעמד בנישואים ובמשפחה. זה נראה כאילו הכל הולך נגד זה". רן ובר



94 מנטה נובמבר 2014

# עכשיו טוב

אראלה טהרלב בן-שחר + צילום: יונתן בלום

רן ובר היה איש הייטק שמבלה את זמנו בטיסות, מסיבות קוקטייל וגיוס של מיליוני דולרים. אבל אז הוא גילה את רבי נחמן מברסלב, והפך לקואוצ'יר ברוח חוכמת היהדות. בספר חדש הוא מסביר איך החיים יכולים להשתנות רק באמצעות אהבה עצמית וחשיבה חיובית <<

2014 נובמבר מנטה 95



עטיפת הספר  
"סוד הנקודה הטובה"

הדור שלנו הוא  
דור שבו כולם  
רוצים הרבה.  
המעט הוא חסר  
ערך. כולם רוצים  
להנפיק, להתעשר,  
להתחתן עם  
דוגמנית, להיות  
מפורסמים.  
מי שלא עשה  
אקזיט חושב  
את עצמו עני.  
הגרידיות הזאת  
בסופו של דבר  
מאמללת אותנו



תם טובים. זו, בשתי מילים, תמצית הספר "סוד הנקודה הטובה" מאת רן ובר. ובכמה מילים נוספות – "הטוב הוא החלק האמיתי שלכם. כל החלקים הרעים שנתקלתם בהם הם רק מסכות ועטיפות, מכיוון שהנשמה האנושית אינה מורכבת מטוב ומרע, היא מורכבת מטוב טהור מוחלט". איזה מין ספר יכול להתמצות באמירה הכל כך אופטימית הזאת? ספר שהוא שילוב בין הפורמט המוכר של מדריכי עזרה עצמית לחוכמת היהדות, ובאופן ספציפי, חוכמת רבי נחמן מברסלב.

רן ובר לא תמיד היה חסיד ברסלב. עד לפני עשור וחצי הוא היה איש הייטק שטס ברחבי העולם, מגייס מיליוני דולרים וחי את החיים שבעיני רבים נתפסים כחיים הטובים. אבל ובר בחר לעזוב את החיים האלה. היום, בגיל 41 ואחרי תהליך חזרה בתשובה, הוא גר במבוא חורון, נשוי ומגדל חמישה ילדים. עם הציציות, הכיפה והפאות קשה לזהות בו את הסטארטאפיסט לשעבר.

ובר, שזהו ספרו השלישי, מחלק היום את זמנו בין עסק לסרטוני ויראו כשרים באינטרנט לעבודה בארגון "לב הרברים", שם הוא משמש כ"תומך", סוג של קואצ'ר ברוח תורת רבי נחמן. "התומך מסייע לאנשים לפתור משברים, להתמודד עם קשיים ועם התלבטויות", הוא מסביר. "הטכניקות שלו דומות לטכניקות פסיכולוגיות. הן כוללות שאלות, הקשבה ושיקוף, אבל העצות ניתנות לא על סמך הידע הפסיכולוגי אלא על סמך החוכמה של היהדות. זה לא טיפול פסיכולוגי ולא קואצ'ינג. אם בתוך האדם יש צד שהוא ילד, צד שהוא בוגר וצד שהוא זקן, אפשר לומר שהפסיכולוגיה פונה אל הילד, הקואצ'ר פונה אל הבוגר, והיהדות פונה אל הזקן".

ובר מבין דבר או שניים בפסיכולוגיה. הוא סיים לימודי בי.איי בפסיכולוגיה באוניברסיטה הפתוחה. לתורת ברסלב הגיע אחרי שעבר גם ררך פילוסופיה אקזיסצנטיאלית, בודהיזם, מדיטציה ורייקי, אבל גילה ש"אצל רבי נחמן יש דברים שאין בשום מקום אחר". מטרת הספר, הוא אומר, היא "להנגיש את החוכמה של רבי נחמן מברסלב לקהל הרחב שלא מכיר אותו, לאפשר לאנשים להיעזר בחוכמה שלו ולמצוא בו תועלת. אני חושב שהם יכולים להיעזר בו כדי לפתור קשיים בזוגיות, בעבודה או בזמן של ייאוש. אבל הקורא שעבורו באמת כתבתי את הספר הוא האני של פעם".

"סוד הנקודה הטובה" (הוצאת דני ספרים) מציג את תורת ברסלב כתפיסת עולם נריבה ואנושית שקוראת לאדם לחיות בשלום עם עצמו. הוא עמוס בציטוטים מכתבי רבי נחמן שמלמדים את הקורא לאהוב את עצמו ("צריך שיהיה לו אמונה בעצמו שגם

הוא חביב בעיני השם"), לחשוב מחשבות חיוביות ("צריך להכריח את עצמו למחשבות טובות"), לשמוח ("לשמח את עצמי בכל עת ובכל יום ובכל שעה"), ואפילו לסלוח לעצמו על העצב כטכניקה לשים לעצב גבול ("אף שגם לב נשבר הוא טוב מאוד... ראוי לקבוע לו איזו שעה ביום, אבל כל היום כולו צריך להיות בשמחה"). ובר מפרש את הציטוטים באופן שמגלה את דמיונה של השיטה לטכניקות רווחות כמו פסיכולוגיה התנהגותית קוגניטיבית, פסיכולוגיה חיובית ואפילו הפסיכולוגיה הפרוידיאנית. על פי הפרשנות שלו, הברסלב לימד אותנו את כל אלה עוד לפני שפרויד נולד.

### רבי נחמן רלבנטי לימינו?

"מאור. לאמירה שלו שכל אחד צריך להתחבר לנקודה הטובה שבו ולהגדיל אותה יש נגיעה מיוחדת לימינו. הדור שלנו הוא דור שבו כולם רוצים הרבה. המעט הוא חסר ערך. כולם רוצים להנפיק, להתעשר, להתחתן עם דוגמנית, להיות מפורסמים. כולם משווים בין עצמם ובין אחרים. מי שלא עשה אקזיט חושב את עצמו עני. הקריאה של רבי נחמן לכל אדם לראות את 'מעט הטוב' שבו ולהכיר בכך שהמעט הזה משמעותי וממנו אפשר להתקדם לאט-לאט, היא תשובה טובה לגרידיות הזאת, שבסופו של דבר מאמללת אותנו. ואגב, רבי נחמן לא קורא לזוהר על השאיפות הגדולות האלה. הוא לא פוסל כסף, הצלחה או אפילו אהבה גופנית. אבל הוא גורס שהחתימה לדברים האלה צריכה לנבוע מבפנים, שהרברים צריכים להיות מחוברים לרצונות העמוקים ולערכים שלנו. הוא מזמין את האדם ללכת לשם בצעדים קטנים".

### לא ברור אם הספר מציג שיטה להפוך לאנשים טובים או לאנשים מצליחים.

"פעם בא חסיד ברסלב ואמר לקב"ה: 'או שתיתן לי נעליים או שתעזור לי להבין שלא צריך נעליים'. כך גם אפשר להשתמש במדריך הזה. אם התוכנה שאתם טובים תעזור לכם להרוויח יותר, זה טוב, ואם היא תגרום לכם להפסיק לרצות הצלחה כלכלית, גם טוב".

### 50 שעות טיסה בשבוע

ובר נולד וגדל בהרצליה פיתוח לשושלת של עורכי דין. בצבא התגייס לנח"ל, ומשם עבר לשרת כמדריך מחשבים. כבר בצבא עשה את הצעדים הראשונים לעבר קריירת ההייטק שלו. "הייתי בשמירה עם טבח שאמר: 'אני לא עושה פטרולים', הוא נזכר. 'המשכתי לעשות רק את הפטרולים שלי. בשלב מסוים הרס"ר תפס אותנו והתחיל לצעוק עלינו. אמרתי לו: 'מה אני קשור אליי?', וניסיתי להסביר לו. באותו הרגע אמרתי: אני לא הולך לעבוד

## כך עובדת השיטה של "סוד הנקודה הטובה"

מה שמשפר את המצב אינו ההתמקדות בקושי והרצון לסלק אותו אלא התרכזות בנקודות החזקה והתבוננות בדברים שגורמים לאושר.

**התמקד  
בחיובי**

הכירו בכך שיש בכם גם קושי ועצב. אי אפשר להתחבר לטוב ממקום של ניתוק רגשי. הניתוק מאפשר לנו להתחמק ולהדחיק קשיים אבל גם מונע מאיתנו להגיע לחלקים הטובים שלנו.

**אל תדחיקו**

לא פעם המחשבות השליליות הן מחשבות אוטומטיות שמשתלטות עלינו, מזמזמות לנו דברים כמו: 'אתה כישלון', 'לא תצליח', 'שוב הדברים מסתבכים', וגורמות לנבואות השחורות להתממש. זיהוי המחשבות האוטומטיות מסייע לשלוט בהן, להפסיק את זמזומן ולברוא עבור עצמנו מציאות טובה יותר.

**זהו את המחשבות  
האוטומטיות**

כשאנו רואים בעצמנו את הדברים השליליים, אנחנו נוטים לראות אותם גם באחרים. מי שלומד לראות את הטוב בעצמו, רואה טוב גם באחרים.

**אל תפסלו  
אחרים**

יש לנו נטייה לתפוס את הרוע כאילו הוא הדבר האמיתי. זכרו שהדבר האמיתי הוא דווקא החלקים הטובים. הרוע הוא רק המסכות והקליפות.

**אל תשקעו  
בקושי ובעצב**

אחת הדרכים לפגוש את עצמנו, להתחבר, לצלוח את הקושי ולהגיע אל הטוב היא באמצעות קביעת זמנים קבועים שבהם עוצרים את כל ההמולה והרעש ומתבודדים, מפנים זמן רק לעצמנו ולמחשבות.

**פנו זמן  
להתבודדות קצרה**

לכל אחד תפקיד אחר, גורל אחר וחיים אחרים. ההשוואה לאחרים היא מקור לסבל.

**אל תשוו את  
עצמכם לאחרים**

אני זוכר רגע אחד  
שבו אני  
ומי שהפכה  
לאשתי הלכנו  
לטיול ברוח  
סוערת בגן צ'רלס  
קלור, והיא אמרה  
לי בדאגה: 'מה  
יהיה? בסוף נחזור  
בתשובה. יהיו לנו  
עשרה ילדים. אתה  
תלמד ביום ואנחנו  
נהיה עניים! עניתי  
לה: 'אני אלמד  
רק כמה שתרצי'

מישהי שהחזיקה ספר תהילים תחת היה. ביקשתי ממנה להלוות לי את הספר והיא הסכימה. רפדפתי בו רגע, הנחתי אותו לירי וחזרתי לטפל באדם. פתאום התחלתי לראות על המצח של המטופל את האותיות שבמילה 'קדוש'. כשהוא קם מהטיפול הוא אמר: 'איך הצלחת לעשות את זה? פתרת לי בעיה באוזן שהטרידה אותי הרבה זמן'. מאותו הרגע זה לא הפסיק. עמדת שם באשראם עם שיער ארוך, לבוש וסט בורדרו ועלי מחרות אלמוגים טיבטיים, עשיתי טיפולי רייקי, ועל המצח של המטופלים ראיתי מילים בעברית.

"בסוף הטיפולים התחילו לצאת לי מהפה ברכות יהודיות שלא הכרתי. ביקשתי מחבר שלי, שהתמחה בקבלה, שייתן לי רשימה של ברכות ושמות השם, כדי שאדע מה אני ממלמל בסוף כל טיפול. הוא אמר לי שאת הקבלה לא לומדים באמצעות רשימת מילים, ושאלו אני רוצה אני צריך ללכת ללמוד ברכות. אז הלכתי".

### מה בתורת הקבלה שבה אותך?

"אני חושב שזה היה הסיפור על סולם יעקב. הסולם שמוצב על הארץ וראשו בשמים, ועוד יותר מזה, המלאכים שכל הזמן עולים וגם יורדים. הם סימלו בשבילי את העובדה שהיהדות מציעה תפיסה שמחברת בין החומר לרוח, שמאחה את שני חלקי האישיות שלי. תמיד הייתי חצוי בין העולם הרוחני לחומרי, בין המערב למזרח, בין העולם של אנשי העסקים לעולם של הפילוסופים. הידיעה שיש באן תורה שמאפשרת לאחוז בשניהם הייתה בשבילי תגלית מרעננת".

### מה היה המפגש הראשון שלך עם תורת ברסלב?

"הפעם הראשונה שבה שמעתי על רבי נחמן הייתה עוד לפני שחזרתי בתשובה. חברים שלי מהנח"ל שהפכו לחסידי ברסלב הזמינו אותי



בשביל אנשים כאלה. אם ככה העולם נראה, אני לא מוכן לעבור בשביל אנשים אחרים. אני הולך להקים בעצמי משהו".

בגיל 20, זמן קצר לפני השחרור, הקים חברה שהתמחתה בבניית מערכות תוכנה. בהמשך פגש יזמים נוספים ועמם הקים את "ונטורה תקשורת", שליטה וטיפול טכנולוגיים והפכה לחממה שלהם. בשיאה הייתה החברה שווה 400 מיליון דולר. ובר עבר בעיקר בניהול הפיתוח העסקי. הוא הסתובב בפגישות עם משקיעים ומנכ"לים, גייס כספים ותכנן אסטרטגיות עסקיות. "זה היה בתקופת הבועה בשנות ה-90", הוא נזכר. "היינו כמה חברים שכבר בגיל 24 העסיקו 150 עובדים. מצאתי את עצמי טס 50 שעות בשבוע ברחבי ארצות הברית לפגישות עם מנהלים בכירים, קונטיננטלים בבתי מלון, כספים גדולים. היה בזה משהו עוצמתי וכיפי. אבל זה לא הספיק".

### איך הגעת מכל זה לחזרה בתשובה?

"זו לא הייתה תפנית של 180 מעלות. כל החיים שלי עסקתי בחיפוש רוחני. בגיל 16 התחלתי לקרוא את הרמן הסה, סארטר וקאמי, פילוסופים שעוסקים במשמעות הקיום. אחר כך הגעתי לאושו ולמדרתי מדיטציה. לאורך כל קריירת ההייטק שלי שילבתי טיסות למזרח מדי כמה טיסות למערב. אחרי תקופה אינטנסיבית של פגישות שיווק הייתי נוסע לשבועיים שתיקה בהימאליה או למסיבות בגואה. למדתי והעברתי קורסים ברייקי, והייתי חלק מהקבוצה של פאצ'ה ממה שהקימה כפר רוחני אקולוגי בקוסטה ריקה. הייתי בקשר מתמיד עם תפיסות רוחניות שונות".

המפגש עם היהדות אירע באופן בלתי צפוי. "נסעתי לאיזה אשדוד בצפון ניו יורק שבו אנשים שהתמחו בשיטות רייקי שונות טיפלו זה בזה. עשיתי למישהו רייקי על מיטת טיפולים בחוץ, ולידי עברה במקרה

לבוא לביקור. לא המפגש שבה אותי בתפיסה הברסלבית, אבל אני זוכר שאחד מחברי הקבוצה לקח אותי לחדר קטן בבית שלו וסיפר לי על רבי נחמן, ומעוצמת האנרגיה שלו שמילאה את החדר, הרגשתי לרגע כאילו החדר בוער".

### לפחות לא הודו

את ההחלטה הסופית לעזוב את עולם ההייטק קיבל ובר באמצע ועידת עסקים בדרום קליפורניה. "הייתי במלון מדהים, בבריכת שחייה טרופית, ועל החוף היתה אונייה ועליה תזמורת שניגנה לנו והמטירה עלינו זיקוקים. אבל פתאום הרגשתי שהשהות שלי שם היא בזבוז זמן, שאני לא עושה שום דבר בעל משמעות. אז קיבלתי את ההחלטה לעזוב. זה היה קצת לפני התפוצצות הבועה".

#### **ומיד אחר כך חזרת בתשובה?**

"לא. זה לקח עוד קצת זמן. היו הרבה שלבי ביניים".  
התהליך הואץ במקביל להיכרות עם מי שהפכה בהמשך לאשתו. "אחרי שהתחלתי ללמוד קבלה, באתי לביקור מולדת", הוא נזכר. "היה לי כרטיס חזרה לארצות הברית, אבל כשהגיע תאריך הטיסה משהו בי סירב לעזוב את ישראל. דחיתי את הטיסה, ואחרי זמן קצר הכרתי את אשתי. גם היא הייתה בסוג של מסע רוחני, אבל אני הייתי יותר עמוק ממנה בתהליך החזרה בתשובה. אפשר לומר שבהתחלה היא פשוט זרמה איתי. אני זוכר רגע אחד שבו הלכנו לטיול ברוח סוערת בגן צ'רלס קלור, והיא אמרה לי בדאגה: 'מה יהיה? בסוף נחזור בתשובה. יהיו לנו עשרה ילדים. אתה תלמד ביום ואנחנו נהיה עניים'. עניתי לה: 'אני אלמד רק כמה שתרצי. ואם תרצי שלא אלמד, אני אעבוד כל הזמן ואלמד רק בלילה'. היום היא זאת שדוחפת אותי ללמוד יותר ולנסוע לאומן".  
החתונה של בני הזוג זכורה לו כצומת שבו התחיל ללכת עם כיפה באופן קבוע. "הפעם הראשונה שבה חבשתי כיפה בציבור הייתה בחתונה. כולם חשבו שזה לרגל האירוע, אבל שבוע אחר כך, כשלא הורדתי אותה, אנשים סביבי התחילו להבין שאולי בעצם זה לא היה רק טקס הנישואים אלא התהליך עצמו".

#### **אתה חושב שהחזרה בתשובה הקלה עליך להקים משפחה?**

"כן. אני חושב שכמציאות החילונית קשה יותר להחזיק מעמד בנישואים ובמשפחה. זה נראה כאילו הכל הולך נגד זה".

#### **מה היו תנובות הסביבה על החזרה שלך בתשובה?**

"בהתחלה ההורים שלי אמרו: 'טוב, לפחות הוא לא נסע לגור בהודו'. אבל אחרי כמה שנים שמעתי את אמא שלי מרברת עם קרובת משפחה ואומרת לה: 'מאז שהוא חזר בתשובה הקשר שלנו טוב יותר'".

#### **נדדת בין כל כך הרבה תורות רוחניות. היהדות היא תחנה סופית או רק עוד תחנה בדרך?**

"אני מקווה ומאמין שתקופת הנרדמים, שאני מכנה אותה 'עונש הנע ונד של קין', הסתיימה עבורי".

