



## Важность знания того, что для нас важно!

ЗНАЕМ ЛИ МЫ, В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ЦЕЛЬ  
НАШЕЙ ЖИЗНИ?

КАКОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ЭТО НАХОДИТ В ПОРЯДКЕ  
НАШИХ ПРИОРИТЕТОВ?

ЖИЗНЕННЫЙ УРОК ОТ АВРААМА И САРЫ.



# Еврейское озарение

Знакомство с учением Ребе



THE  
SHLUCHIM  
OFFICE

ХАЕЙ САРА

## Берешит

לעילוי נשמת אמנו וזקנתנו  
האשה החשובה מצויינת במדותיה  
בעלת מסירות נפש  
מרת דבורה ע"ה גרינברג  
בת הרה"ח ר' אהרון מענדל

נפטרה אור ליום ג' - כ"א מנחם אב תשפ"ג

*В память о нашей маме и бабушке*

**Дворе Гринберг**

*Дочери раввина Аарона Мендела Хазана*

*Она жертвовала собой ради еврейства  
Покинула этот мир 21 менахем ава 5783*



For sponsorship opportunities, email [info@jewishinsights.org](mailto:info@jewishinsights.org)



Published and Copyright 2024 by

**Shluchim Office International**

816 Eastern Parkway, Brooklyn, NY 11213

718.221.0500

**5785 - 2024**

Founded in 2008 in memory of Rabbi Gabi and Rivky Holtzberg OB"М  
Shluchim of the Rebbe to Mumbai India



# А. Принять близко к сердцу

## ПЕРВОИСТОЧНИК 1 Берешит, 18:11

А Авраам и Сара состарились, пришли в лета, прекратилось у Сары обычное у женщин.

וְאֲבֹרָהֶם וְשָׂרָה זְקֵנִים בָּאִים בְּיָמֵם  
קָדַל לְהֵיוֹת לְשָׂרָה אֲרַח כְּנָשִׁים.

## ПЕРВОИСТОЧНИК 2 Берешит, 24:1

А Авраам и Сара состарились, пришли в лета, прекратилось у Сары обычное у женщин.

וְאֲבֹרָהֶם זָקֵן בָּא בְּיָמֵם וַיְהִי הַבֶּרֶךְ  
אֶת־אֲבֹרָהֶם בְּכָל־:

## Ребе

### Авраам Да вдруг состарился?

Это кажется непонятным: что нового сообщает здесь стих? В главе Вайера, которую читали на прошлой неделе, уже говорилось: «А Авраам и Сара состарились, пришли в лета». Если они уже были стары еще до рождения Ицхака, то теперь, в момент жертвоприношения Ицхака (38 годами позже), Авраам определенно «состарился, пришел в лета, и Г-сподь благословил Авраама во всем».

לכאורה אינו מובן: מהו החידוש כאן לאחרי שכבר נאמר בפרשת וירא<sup>1</sup> "ואברהם ושרה זקנים באים בימים", ובמכל שכן וקל וחומר: אם קודם לידת יצחק היו אברהם ושרה זקנים באים בימים, לאחרי עקידת יצחק בהיותו בן ל"ז שנה<sup>2</sup> - כעבור ל"ח שנה - על-אחת-כמה-וכמה שאברהם היה זקן בא בימים!

### «Пришел в лета»

Прежде всего, нужно понять значение слов «пришел в лета». Учителя в хедере объяснили бы, что это означает глубокую старость. Иначе говоря, Авраам был не просто старым, а «пришел в лета» - прожил дополнительные годы сверх отмеренного для старости.

ויובן בהקדים פירוש המילים "בא בימים". ה"מלמדים" ב"חדר" מסבירים שהמשמעות היא זקנה מופלגת, כלומר, לא רק "זקן" סתם, אלא גם "בא בימים", שנוספו לו עוד ימים רבים<sup>3</sup>, ובמילא, נוסף יותר בזקנה.

Но правда в том, что это объяснение несостоятельно. О царе Давиде также говорится: «Состарился и пришел в лета», а ведь прожил он только 70 лет - определенно, не дожив до глубокой старости.

אמנם, כאשר תדייק היטב, אי אפשר לפרש שהכוונה לזקנה מופלגת, שהרי, גם בדוד המלך נאמר<sup>4</sup> "והמלך דוד זקן בא בימים", אף על פי שכל משך ימי חייו לא היו אלא שבעים שנה בלבד, שבוודאי אין זו זקנה מופלגת!

(3) ראה גם פי' הראב"ע עה"פ וירא שם.

(1) בראשית יח, יא.  
(2) פרש"י תולדות כה, כ.

## Царь Давид принимал жизненные перипетии близко к сердцу

«Пришел в лета» скорее нужно понимать буквально, подобно тому, как мы бы сказали о ком-то, что он «вошел в дом».

То есть это не описание количества лет, а образа жизни человека в эти годы.

Это значит, что он будто «вошел» в годы и события, которые с ним случались. Это было не нечто преходящее, не оставляющее следа, но Авраам проживал каждый день и каждое событие. Все дни жизни оказали на него влияние - положительные делали его счастливым, а отрицательные имели обратный эффект. Подобное влияние порой оставляет неизгладимый отпечаток на лице человека.

Мы можем заметить это на примере двух людей одного возраста, где один выглядит старше другого. Это потому, что жизненный опыт того, кто выглядит старше, отразился на его внешности, ибо он принимал каждое событие близко к сердцу.

Вот почему царь Давид «пришел в лета», хотя и прожил лишь 70 лет, потому что многие испытания, через которые он прошел - включая войны, огорчения, которые приносили ему сыновья и т.д. - не прошли бесследно, приведя его «в лета».

ויש לומר הביאור בזה: הפירוש של "בא בימים" הוא - כפשטות התיבות - שבא (נכנס) בתוך הימים, כמו בא בבית, וכיוצא בזה.

זאת אומרת, שאין זה תיאור מספר שנות האדם אם רב או מעט, אלא אופן חיי האדם בימים אלו<sup>5</sup>.

כלומר, שהימים שעברו עליו, המאורעות שבהם וכו', הם באופן שנכנס בהם, היינו, לא כמו דבר העובר וחולף שלא נשאר ממנו רושם, כי אם, שנכנס בתוך כל יום ויום ומאורעותיו, לחיות עם הדבר, להתרגש ולקחת ללב, שאז, כל יום ויום וכל מאורע ומאורע - הן דבר המשמח, והן הפכו חס ושלום - פועל ומשפיע עליו, עד שניכר בגלוי בתווי פניו וכו'.

וכפי שרואים במוחש שיכולים להיות שני אנשים באותו גיל, שאחד מהם נראה מבוגר יותר מהשני, מכיוון שניכר עליו רושם המאורעות שעברו עליו, משום שלוקח לליבו כל מאורע כו'.

וזהו מה שכתוב בדוד "בא בימים", אף שמספר שנות חייו היה שבעים שנה בלבד - כי מצד ריבוי המאורעות שעברו עליו, כמו: ריבוי המלחמות, "דם לרוב שפכת", העגמת־נפש שהיתה לו מבניו כו', וכיוצא בזה בנוגע לשאר מאורעות שהותירו את רישומן עליו מפני שלקח לליבו כו' - נעשה "בא בימים".

(7) ראה ש"ב יג, ל ואילך. שם יה, לב ואילך.

(4) מלכים א' בתחלתו - הפטרת שבת זה.  
(5) מהליקוט המוגה.  
(6) דה"א כב, ה.

## Авраам принимал все близко к сердцу даже после ста лет

На основании вышесказанного мы можем понять, почему стих в нынешней недельной главе говорит, что Авраам «состарился и пришел в лета», при том что из стиха предыдущей главы уже известно, что «Авраам и Сара состарились, пришли в лета».

Естественно, по мере старения человек становится более мудрым и зрелым, понимает, что не нужно быть чересчур впечатлительным. К тому же пожилые люди уже многое повидали на своем веку, так что изменения вокруг обычно их не особо беспокоят.

Поэтому даже после сообщения о том, что «Авраам и Сара состарились, пришли в лета» из-за испытаний, выпавших на их долю, все равно есть необходимость сообщить, что и спустя 38 лет «Авраам состарился, пришел в лета».

Причина, по которой Авраам все еще принимал события близко к сердцу 38 лет спустя, заключается в том, что самые важные события в его жизни произошли именно в этот период времени, в частности рождение и жертвоприношение Ицхака.

## Принятие духовного смысла каждого дня

Исходя из приведенного объяснения слов «пришел в лета» («пришел в них» и они повлияли на него), мы можем лучше понять толкование этого выражения в Зоаре.

על פי זה יש לבאר מה שכתוב בפרשתנו "ואברהם זקן בא בימים" - בהוספה על מה שכתוב לפני זה "ואברהם ושרה זקנים באים בימים":

מטבע הדברים, שככל שהאדם הולך ומתבגר - מחכים יותר, ובמילא, מגיע למסקנה שאין להתרגש ולקחת ללב כל מאורע כו', או לפי שטבעו של זקן שכבר עבר הרבה בחייו, שאין הדברים שסביבו תופסים מקום אצלו<sup>8</sup>.

ולכן, אף שכבר נאמר "ואברהם ושרה זקנים באים בימים" מצד ריבוי המאורעות שעברו עליהם עד זמן ההוא, יש מקום וצורך לחדש שגם לאחר ל"ח שנה "אברהם זקן בא בימים".

ויש לומר בטעם הדבר - מכיון שבינתיים היו מאורעות שהיו חשובים ומכריעים בחיי אברהם הרבה יותר מאשר המאורעות בשנות חייו הקודמים - החל מהמאורע הכי עיקרי של לידת יצחק עד לעקידתו כו'.

על פי פירוש זה ב"בא בימים" (שימי האדם הם באופן ש"נכנס" בהם ופועלים עליו רושם כו') - יובן היטב פירוש הזהר<sup>9</sup> ב"בא בימים" - שכל ימי חייו היו שלמים בעבודת השם, שלא החסיר מלעבוד את השם אפילו יום אחד מימי חייו.

וראה תו"א פרשתנו טז. א. משפטים עט, ב. ועוד. לקו"ש ח"ד ע' 1194. ח"כ ע' 315 ואילך. וש"נ.

8 מהליקוט המוגה.  
9 ראה זהר פרשתנו קכט, א. זהר ויחי רכא, ב ואילך. רכד, א.

Согласно Зоару, это означает, что дни его жизни были всецело посвящены служению Творцу, без какого-либо изъяна. Из вышесказанного следует, что толкование Зоара основано не только на иносказательном смысле стиха, но на буквальном - не было и дня, который прошел бы в жизни Авраама впустую. Он вкладывал себя в «лета», в каждый день, чтобы служить Б-гу, сообразно тому, что требовалось.

Буквальный смысл слов «пришел в лета» затрагивает физический пласт жизни, где события каждого дня оказывают воздействие на человека. Зоар же, как внутреннее измерение Торы, затрагивает более глубокий пласт, духовную жизнь Авраама и его служение Б-гу. В этом и состояла подлинная его жизнь, а выражаясь словами Алтер Ребе, основоположника Хабада: «Жизнь праведника - это не физическая жизнь, а духовная жизнь». Поэтому Зоар объясняет, что Авраам проживал «лета» настолько, что на его лице отразился отпечаток всего пережитого. А поскольку его жизнь была наполнена служением Б-гу, каждый его день был «живым».

לפי הנ"ל מובן, שפירוש הזהר אינו על דרך הרמז בלבד, אלא הוא מיוסד על הפירוש הפשוט ב"בא בימים", שלא היה יום אצל אברהם שרק חלף ועבר, אלא אברהם בא ונכנס ב"ימיו", לעבוד את השם בכל יום ויום כפי שהיה נדרש בכל יום לפי ענינו.

כלומר: הענין של "בא בימים" לפי פשוטו של מקרא (הנ"ל), מתייחס לחייו הגשמיים של אברהם, שמאורעות כל יום ויום השפיעו עליו וכו'; ואילו בזהר, פנימיות התורה, מודגש התוכן הפנימי של חיי אברהם, שהם חיי הנשמה ועבודת השם שלו, שהם חיי אברהם האמיתיים [ובלשון רבינו הזקן<sup>10</sup> "שחיי הצדיק אינם חיים בשרים כי אם חיים רוחניים"], ולכן מפרש, שזה שאברהם בא ונכנס בכל יום ויום (עד שהיה ניכר עליו הרושם של כל ימי חייו), היינו לפי שכל ימיו היו ממולאים בעבודת השם, באופן שכל יום ויום היה יום "חי"<sup>11</sup>.

משיחת	שבת	פרשת
חיי	שרה	ה'תשמ"ח
הנחה	בלתי	מוגה
תורת	מנחם,	התשמ"ח,
כרך א',	עמוד 487	ואילך

(ומלקוטי שיחות, כרך ל"ה, עמוד 91

ואילך, מוגה)

# Б. Смысл жизни

## ПЕРВОИСТОЧНИК 3 Берешит, 23:1

И была жизнь Сары: сто лет и двадцать лет, и семь лет, — годы жизни Сары.

וַיְהִי חַיֵּי שָׂרָה מֵאָה שָׁנָה וְעֶשְׂרִים שָׁנָה וְשִׁבְעַת שָׁנִים חַיֵּי שָׂרָה:

### Раши

«Годы жизни Сары»: все они были одинаково хороши.

שָׁנֵי חַיֵּי שָׂרָה: כֻּלָּן שְׁוִין לְטוֹבָה:

## Ребе

### Вся жизнь как единое целое?

Наша глава Торы носит название Хаей Сара («Жизнь Сары»). И все 127 лет жизни Сары резюмируются этим названием. Как говорит Раши: «Все они были одинаково хороши».

Но насколько позволительно все 127 лет жизни Сары подвергать такому обобщению и называть их «одинаковыми»? Ведь на протяжении этих лет происходили диаметрально противоположные события, и уж точно сравнивать состояние и духовный уровень Сары в «Уре халдейском» и в «Харане» совершенно неправомерно. Разве можно сравнивать жизнь Сары в этих местах (хотя она и там занималась обращением женщин к вере в Б-га, как говорит Раши) с достигнутым ее высоким духовным уровнем после исполнения повеления «уйди из земли твоей... в землю, которую Я укажу тебе», а затем с духовным апогеем, когда она услышала о жертвоприношении Ицхака. Это была полная трансформация. Как же тогда мы можем обобщать всю ее жизнь одним лишь названием Хаей Сара?

שם הפרשה הוא - "חיי שרה", כלומר שכל מאה עשרים ושבע השנים של שרה נכללים בשם אחד - "חיי שרה", ובלשון רש"י: "כולן שווין לטובה".

ולכאורה אינו מובן: כיצד יכולים לכלול את כל מאה עשרים ושבע השנים ביחד, בשם אחד - "חיי שרה" ("כולן שווין לטובה") - הרי במשך מאה עשרים ושבע השנים היו חילוקים מן הקצה אל הקצה, וכמובן בפשטות שאין להשוות את מעמדה ומצבה של שרה בהיותה ב"אור כשדים" וכן ב"חרן" (אף שגם שם היתה שרה מגיירת את הנשים, כפירוש רש"י על הפסוק "ואת הנפש אשר עשו בחרן") לגבי מעמדה ומצבה לאחר קיום הציווי "לך לך מארצך גו' אל הארץ אשר אראך", ועד לחילוק וריחוק הערך בתכלית - בין מעמדה ומצבה בעת ששמעה אודות "עקידת יצחק", שזהו ריחוק הערך מן הקצה אל הקצה. ואם כן, איך יכולים לכלול את כל משך מאה עשרים ושבע שני שרה בשם אחד - "חיי שרה"!?

## Чем ты живешь?

Объяснение заключается в том, что «жизнь Сары» - это те ценности, которыми она «жила», то, что ее воодушевляло. Они оставались неизменными на протяжении всех лет ее жизни, и именно поэтому все эти 127 лет обобщает одно название.

Даже простак понимает, что смысл жизни Сары выражается не в завтраке и обеде, который она безусловно принимала. Не этим она жила. И даже не тем, что побывала однажды в доме фараона или Авимелеха, потому что тот факт, что великие цари восхваляли ее красоту и пытались добиться ее, ничего для нее не значил. Более того, это причиняло ей невыразимую боль и страдания - что за дело еврейской женщине до этих иноверцев, и уж тем более такой женщине, как наша прамактерь Сара!

Смысл жизни Сары воплощался в трех составляющих, которые Раши выделяет в нашей главе: «Свечи, которые горят от одного субботнего вечера до другого, благословение, почившее на ее тесте и облако Б-жественного присутствия, парящее над шатром». Эти три составляющих представляют три заповеди, данные исключительно еврейским женщинам.

Это объясняет, как вся жизнь Сары может быть резюмирована подобным названием. На протяжении всех лет жизни, в любых обстоятельствах, то, чем Сара жила, была неизменным. По-настоящему в жизни она стремилась к тому, чтобы «свечи горели от одного субботнего вечера до другого,

והביאור בזה: "חיי שרה" מתייחס לענינים שבהם הייתה החיות של שרה, כלומר, הענינים שבהם שרה חיה, וענין זה היה באופן שווה במשך כל מאה עשרים ושבע שנות חייה (כדלקמן), ולכן נכללים כל מאה עשרים ושבע השנים בשם אחד - "חיי שרה".

כי הנה, אפילו יהודי פשוט מבין שהתוכן והמשמעות האמיתית של "חיי שרה" - לא התבטא באכילת "ארוחת בוקר" או "ארוחת צהריים", וכיוצא בזה - לא בענינים אלו "חיה" שרה. ופשוט שהענין של "חיי שרה" לא התבטא בזה שהיתה בביתו של פרעה ובביתו של אבימלך, כי העובדה שמלך גדול (כפרעה ואבימלך) מהלל ומשבח את יפיה ועד שלוקח אותה אליו - הנה לא זו בלבד שענין זה לא תפס מקום אצלה כלל, אלא אדרבה: ענין זה גרם לה לצער וסבל שאין כמוהו - כי איזה עסק יש ל"בת ישראל" עם גוי? על-אחת-כמה-וכמה כאשר מדובר אודות שרה אמנו!

במה התבטא אפוא התוכן והמשמעות האמיתית של "חיי שרה" - הרי זה מפורש בפירוש רש"י בפרשתנו<sup>12</sup>: "נר דלוק מערב שבת לערב שבת, וברכה מצויה בעיסה, וענן קשור על האוהל" - שלוש המצוות המיוחדות לנשי ישראל.

ועל פי זה מובן כיצד כוללים את כל מאה עשרים ושבע השנים בשם אחד - "חיי שרה" - כי בכל שנות חייה של שרה, בכל שינויי המצבים שבמשך שנים אלו, היה הענין של "חיי שרה" באופן שווה, כלומר, שבכל הזמנים כולם היה התוכן והמשמעות האמיתית של "חיי שרה" - "נר דלוק מערב



благословение почило на ее тесте и облако Б-жественного присутствия парило над ее шатром» - три столпа, на которых стоит каждый еврейский дом.

## Что является центром моей жизни?

Это урок, который мы извлекаем из главы Хаей Сара. Каждая еврейская женщина, даже та, что воспитывалась не духе еврейских традиций, знает, что ее предшественницей была наша прапраматерь Сара.

Очевидно (даже для неевреев), что цель жизни Сары не заключалась в тех вещах, которые были самыми важными для иных женщин в царствах фараона и Авимелеха (таких как красивое платье, обувь с высоким каблукком и т.д.). В отличие от них, Сара находила свое предназначение в субботних свечах и других заповедях. Это ясное указание для каждой еврейской женщины, что, будучи дочерью Сары, сутью ее жизни должны быть три столпа: «Свечи, которые горят от одного субботнего вечера до другого», «благословение, почившее на ее тесте» - относится к законам кошерной пищи, и «облако Б-жественного присутствия, парящее над ее шатром» - относится к законам семейной чистоты и скромности.

Даже если женщина какое-то время в этом отношении вела себя не соответствующе и не жила как Сара, она может изменить свою жизнь и достичь уровня соблюдения, подобного ее прапраматери.

שבת לערב שבת, וברכה מצויה בעיסה, וענן קשור על האוהל" - שלושת העמודים שעליהם עומד ונשען כל בית ישראל.

וזוהי ההוראה הנלמדת מפרשת השבוע "חיי שרה": כל בת ישראל, אפילו זו שנמצאת במעמד ומצב של תינוקת שנשבתה כו' - יודעת היא שסבתה של סבתה היא "שרה אמנו".

ומכיון שמובן בפשטות (אפילו לאינם יהודים) שהתוכן והעניין של "חיי שרה" לא התבטא באותם עניינים שבהם שקועים וחיים נשי אומות העולם אשר במלכותו של פרעה ואבימלך (לבישת שמלה יפה, נעליים בעלי עקב גבוה ביותר, וכיוצא בזה), כי אם בעניינים נעלים יותר - "נר דלוק מערב שבת לערב שבת וכו'" - הרי זו הוראה פשוטה לכל בת ישראל, בתה של "שרה אמנו", שה"חיים" שלה צריכים להיות בשלושת העניינים שבהם התבטא כללות העניין של "חיי שרה": "נר דלוק מערב שבת לערב שבת", "ברכה מצויה בעיסה" - כשרות האכילה ושתייה, ו"ענן קשור על האוהל" - טהרת המשפחה, וכללות ענין הצניעות (כיסוי הראש וכו').

ולכן, גם אם היה משך זמן מסוים שהיה חסר אצלה בהנהגה המתאימה לרוח של "חיי שרה" - ביכולתה לשנות מעמד ומצב זה, ולבוא לדרגה כזו שהנהגתה תהיה בדוגמת הנהגה של "חיי שרה".

# В. Исправление прошлого

## Ребе

### Влияние на ближних

Мало того, что можно изменить свое будущее, есть возможность исправить и свое прошлое. Этого можно достичь благодаря проявлению любви к ближнему, особенно побуждая другую еврейскую женщину, чтобы и она изменила свое прошлое.

В книге Тора Ор в комментарии к нашей недельной главе Алтер Ребе приводит цитату из Зоара к стиху «И Авраам состарился, пришел в летах» - «в возвышенные дни». Это значит, что все дни должны быть полными, «безупречными».

Это порождает вопрос: что же нам делать с теми днями, которые были отмечены нежелательным поведением, подобно периоду, который Сара провела в домах фараона и Авимелеха?

Ответ таков: когда мы действуем движимые любовью и оказываем благотворное влияние на тех, чье духовное состояние оставляет желать лучшего, чтобы исправить их путь, Б-г поступает с нами согласно принципу «мера за меру». В ответ на нашу помощь ближнему достичь лучшего духовного состояния, Б-г также исправит и восполнит все наши собственные прошлые огрехи.

יתירה מזו: לא זו בלבד שביכולתה לשנות את מעמדה ומצבה מכאן ולהבא, אלא ביכולתה גם לתקן את מעמדה ומצבה בעבר - על ידי כללות העניין של אהבת ישראל ואחדות ישראל, כלומר, על ידי זה שהיא פועלת על בת ישראל נוספת להעמידה בקרן אורה (תמורת מעמדה ומצבה הקודם).

ובהקדים: בתורה אור בפרשתנו מובא מאמר הזהר על הפסוק "ואברהם זקן בא בימים" - "באינון יומין עילאין כו" [= באותם ימים עליונים], כלומר, שכל הימים צריכים להיות בשלימותם.

על פי זה נשאלת השאלה: מה עושים עם אותם ימים שבהם היו במעמד ומצב בלתי רצוי - בדוגמת מצבה של שרה בבית פרעה ובבית אבימלך?!

והתשובה לדבר: כאשר עוסקים בהשפעה על הזולת באופן של אהבת ישראל ואחדות ישראל, ופועלים על זה שנמצא במעמד ומצב בלתי-רצוי ומעמידים אותו בקרן אורה - הנה מכיון שמדתו של הקב"ה היא "מדה כנגד מדה", מתנהג הקב"ה עמו באופן כזה, ועל ידי זה הרי הוא מתקן ומשלים את כל עניני העבר.

Как говорят наши мудрецы: «Ты помог воспрянуть душе бедняка, Я ободрю твою душу». «Мера за меру» - это принцип поведения, который вытекает из логики, ибо разве «Судья всей земли не свершит правосудие»?

ובלשון חכמינו ז"ל: אתה החיית את נפש העני - חייך שאני מחזיר לך נפש תחת נפש כו'. ובפרט שכללות ההנהגה באופן של "מדה כנגד מדה" מחויבת היא גם על פי השכל - כי "השופט כל הארץ לא יעשה משפט" (בתמיה).

משיחת שבת פרשת חיי שרה,  
מבה"ח כסלו, ה'תשמ"ג  
הנחה בלתי מוגה.  
תורת מנחם ה'תשמ"ג כרך א' ע' 500  
ואילך

## ПЕРВОИСТОЧНИК 4 Игрот Кодеш, т. 20, стр. 97

«...Вы пишете так, будто этот недостаток нельзя исправить, что противоречит фундаментальному принципу нашей веры и святой Торы, ведь ничто не устоит перед раскаянием.

И самое главное - очевидно, что путь исправления чего-то нежелательного - нечто позитивное, доброе и святое, а не, не дай Б-г, приумножение негативного, печали или, того хуже, отчаяния - все это следует исключить абсолютным образом».

На практике это означает, что Вам следует постараться заняться разьяснением законов семейной чистоты вашим подругам, знакомым и привт.

"...כֹּתֶבֶת שְׂכָאֵלוֹ אִין בְּזָה לְתַקֵּן וְכוּ', שֶׁהָרִי זֶהוּ הַפֶּה יְסוּד אֲמוּנָתֵנוּ וְתוֹרָתֵנוּ תוֹרַת חַיִּים, שְׂאִין לָהּ דְבָר הָעוֹמֵד בְּפָנֵי הַתְּשׁוּבָה.

ועוד וגם זה עקר, פשוט שענין בלתי רצוי, התקון שלו הוא על ידי ענין רצוי וטוב וקדוש, ולא חס ושלום להוסיף בעוד ענין בלתי רצוי, וענין העצבות, ועל אחת כמה וכמה היאוש - הרי הם מדברים המשללים בשלילה מחלטת.

ובנוגע לפעל, תשתדל בהסברת הענין של חקי ודיני טהרת המשפחה בסביבתה בין מכירותיה וידידותיה".