“যে ব্যক্তির সামর্থ্য আছে, সে যেন বিয়ে করে নেয়। কেননা বিয়ে চোখকে অবনত রাখে এবং লজ্জাস্থানকে সংযত করে। আর যার সামর্থ্য নেই, সে যেন সওম পালন করে। সওম তার প্রবৃত্তিকে দমন করে”।

‘আবদুল্লাহ ইবনু মাসউদ রাদিয়াল্লাহ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, আমরা আল্লাহর রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম -এর সাথে ছিলাম, তিনি বললেন, “যে ব্যক্তির সামর্থ্য আছে, সে যেন বিয়ে করে নেয়। কেননা বিয়ে চোখকে অবনত রাখে এবং লজ্জাস্থানকে সংযত করে।
আর যার সামর্থ্য নেই, সে যেন সওম পালন করে। সওম তার প্রবৃত্তিকে দমন করে”।
[সহীহ] [সহীহ বুখারী ও মুসলিম]

রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম যারা বিবাহের খরচ বহন ও যৌন মিলন করতে সক্ষম তাদের বিয়ে করার জন্য উদ্বুদ্ধ করেছেন; এটা তার দৃষ্টিকে হারাম জিনিস থেকে রক্ষাকারী, তার সতীত্বকে হিফাজতকারী এবং তাকে অনৈতিকতায় পতিত হওয়া থেকে বাধা দানকারী। যে ব্যক্তি সহবাস করতে সক্ষম কিন্তু বিবাহের খরচ বহন করতে সক্ষম নয়, তাকে অবশ্যই সিয়াম রাখতে হবে। কারণ এটি যৌন কামনার প্রবৃত্তি নিঃশেষ করে এবং বীর্যের অনিষ্টতা দূর করে।

https://www.sunnah.global/hadeeth/bn/show/5863