તમારા માંથી જે વ્યક્તિ પણ શાદી કરવાની શક્તિ ધરાવતો હોય, તે શાદી કરી લે, કારણકે શાદી નજરોને નીચી રાખવા અને ગુપ્તાંગને સુરક્ષિત રાખવાનું એક મૂળ કારણ છે, અને જે શાદી કરવાની શક્તિ ન ધરાવતો હોય, તે રોઝા રાખે, કારણકે રોઝા તેના માટે એક કવચ છે, અને રોઝો મનેચ્છાઓને રોકવાનું કામ કરે છે

અબ્દુલ્લાહ બિન મસ્ઊદ રઝી અલ્લાહુ અન્હુ (અલ્લાહ તેમનાથી રાજી થાય) રિવાયત કરે છે, તેઓએ કહ્યું: અમે નબી સલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ (તેમના પર દરૂદ અને સલામતી થાય) સાથે હતા, તો તે સમયે નબી સલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ (તેમના પર દરૂદ અને સલામતી થાય) એ
કહ્યું: «તમારા માંથી જે વ્યક્તિ પણ શાદી કરવાની શક્તિ ધરાવતો હોય, તે શાદી કરી લે, કારણકે શાદી નજરોને નીચી રાખવા અને ગુપ્તાંગને સુરક્ષિત રાખવાનું એક મૂળ કારણ છે,
અને જે શાદી કરવાની શક્તિ ન ધરાવતો હોય, તે રોઝા રાખે, કારણકે રોઝા તેના માટે એક કવચ
છે, અને રોઝો મનેચ્છાઓને રોકવાનું કામ કરે છે». [સહીહ (આ હદીષ સાચા દરજજાની છે)] [મુત્તફકુન્ અલયહિ]

આ હદીષમાં નબી સલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ (તેમના પર દરૂદ અને સલામતી થાય) એ તે લોકોને જેઓ સમાગમ કરવાની અને શાદીના ખર્ચ ઉઠાવવાની શક્તિ ધરાવે છે, તેમને શાદી કરવાનો આદેશ આપ્યો છે, કારણકે શાદી તેમની નજરને હરામ દ્રશ્યોથી સુરક્ષિત રાખશે, અને તેમના ગુપ્તાંગની સુરક્ષા કરશે, અને તેને ખરાબ કૃત્યો (અર્થાત્ વ્યભિચાર) માં સપડાવવાથી બચાવશે, અને જે વ્યક્તિ શાદીના ખર્ચ ઉઠાવવા પર અસક્ષમ હોય, પરંતુ તે સમાગમ કરવની શક્તિ ધરાવતો હોય, તો તેણે રોઝા રાખવા જોઈએ, કારણકે રોઝો તેની સમાગમ કરવાની ઈચ્છાને ખતમ કરે છે અને વીર્યને ખરાબીથી રોકે છે.

http://www.sunnah.global/hadeeth/gu/show/5863