“మీలో వివాహం చేసుకోగల స్థోమత కలిగిన వారు వివాహం చేసుకోవాలి. ఎందుకంటే (ఇది ఇతర మహిళలను చూడకుండా) చూపులను నిగ్రహిస్తుంది, మరియు (చట్టవిరుద్ధమైన లైంగిక సంబంధాలలో పడకుండా) మర్మాంగాలను రక్షిస్తుంది. మరియు ఎవరైనా అలా చేయలేకపోతే (వివాహం చేసుకునే స్థోమత లేకపోయినట్లైతే), అతడు ఉపవాసం ఉండాలి, ఎందుకంటే అది అతనికి రక్షణగా ఉంటుంది.”

అబ్దుల్లాహ్ ఇబ్న్ మస్’ఊద్ (రదియల్లాహు అన్హు) ఉల్లేఖనం: “మేము ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం సమక్షములో ఉన్నాము. అప్పుడు ఆయన ఇలా పలికినారు: “మీలో వివాహం
చేసుకోగల స్థోమత కలిగిన వారు వివాహం చేసుకోవాలి. ఎందుకంటే (ఇది ఇతర మహిళలను
చూడకుండా) చూపులను నిగ్రహిస్తుంది, మరియు (చట్టవిరుద్ధమైన లైంగిక సంబంధాలలో పడకుండా) మర్మాంగాలను రక్షిస్తుంది. మరియు ఎవరైనా అలా చేయలేకపోతే (వివాహం
చేసుకునే స్థోమత లేకపోయినట్లైతే), అతడు ఉపవాసం ఉండాలి, ఎందుకంటే అది అతనికి
రక్షణగా ఉంటుంది.”
[ప్రామాణికమైన హదీథు] [అల్ బుఖారీ మరియు ముస్లిం నమోదు చేసినారు]

ఈ హదీథులో ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహివ సల్లం, లైంగిక సంపర్కం చేయగలిగే సామర్థ్యము మరియు వివాహ ఖర్చులను భరించగలిగే స్థోమత కలిగిన వారిని వివాహం చేసుకోవాలని కోరారు. ఇది నిషేధించబడిన వాటి నుండి వారి దృష్టిని కాపాడుతుంది, వారి మర్మావయవాలను మరింత రక్షిస్తుంది మరియు అనైతికతకు పాల్పడకుండా వారిని నిరోధిస్తుంది ఎవరైతే లైంగిక సంపర్కం చేయగలిగే సామర్థ్యము కలిగి ఉండి, వివాహ ఖర్చులను భరించగలిగే స్థోమత లేనట్లైతే అటువంటి వాడు ఉపవాసాలు పాటించాలి. అది అతని మర్మావయవాల కోరికను తగ్గిస్తుంది మరియు వీర్యం యొక్క హానిని నిరోధిస్తుంది.

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