Ҳар ки тавоной дорад издивоҷ кунад, зеро ин сабаби муҳофизати чашм ва шармгоҳ мешавад. Ва касе, ки тавоной надорад, рӯза бигирад, зеро рӯза шаҳватро заиф ва идора мекунад

Аз Абдуллоҳ ибни Масъуд (разияллоҳу анҳу) ривоят аст, ки гуфт: Ҳамроҳи Паёмбар (саллаллоҳу алайҳи ва саллам) будем, ки фармуданд: "Ҳар ки тавоной дорад издивоҷ кунад, зеро ин сабаби муҳофизати чашм ва шармгоҳ мешавад. Ва касе, ки тавоной надорад, рӯза бигирад, зеро рӯза шаҳватро заиф ва идора мекунад."
[Саҳеҳ] [متفق عليه]

Паёмбар (саллаллоҳу алайҳи ва саллам) таъкид карданд, ки ҳар касе ба никоҳ ва хароҷоти он қодир аст, издивоҷ кунад, зеро он роҳи беҳтарини нигаҳдории чашм ва шармгоҳ аз ҳаром мебошад, инчунин аз воқеъ шудан дар фисқу фуҷур монеъ мешавад. Аммо агар касе тавоноии никоҳ ва хароҷоти онро надорад, вале тавоноии ҷимоъро дорад, бояд рӯза бигирад, зеро рӯза шаҳватро кам ва шарри маниро заъиф мегардонад.

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