হে যুবক সম্প্রদায়! তোমাদের মধ্যে যে বিবাহের সমর্থ রাখে সে যেন অবশ্যই বিয়ে করে। কারণ, এটা চোখকে অধিক সংযত করে ও লজ্জাস্থানকে সবচেয়ে বেশি হিফাযত করে, আর যে সমর্থ রাখে না সে সিয়ামকে আবশ্যক করে নিবে। কারণ, সিয়াম তার যৌন চাহিদাকে দমনকারী।

আব্দুল্লাহ ইবন মাসঊদ রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে মারফু‘ হিসেবে বর্ণিত, “হে যুবক সম্প্রদায়! তোমাদের মধ্যে যে বিবাহের সমর্থ রাখে সে যেন অবশ্যই বিয়ে করে। কারণ, এটা চোখকে অধিক সংযত করে ও লজ্জাস্থানকে সবচেয়ে বেশি হিফাযত করে, আর যে সমর্থ রাখে না সে সিয়ামকে আবশ্যক করে নিবে। কারণ, সিয়াম তার যৌন চাহিদাকে দমনকারী।”
[সহীহ] [মুত্তাফাকুন ‘আলাইহি (বুখারী ও মুসলিম)।]

নিরাপত্তা গ্রহণ করা ও নিরাপদ থাকা ওয়াজিব, তার বিপরীত অবস্থা হারাম। আর এটা আসে ঈমানের দুর্বলতা ও প্রবৃত্তির প্রাবল্য থেকে। স্বাভাবিকভাবেই যুবকদের ভেতর প্রবৃত্তি বেশি। তাই তাদেরকে উপদেশ দিয়ে পবিত্রতার পথ দেখিয়েছেন নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়সাল্লাম। আর সেটা হচ্ছে তাদের যে মোহর, ভরণপোষণ ও স্ত্রীকে থাকার জায়গা দিতে পারবে, সে বিয়ে করবে। কারণ, বিয়ে চোখকে হারাম থেকে অবনত ও লজ্জাস্থানকে অশ্লীলতা থেকে বিরত রাখবে। আর যে বিবাহের সমর্থ রাখে না, অথচ বিয়ের প্রতি আগ্রহী, তাকে তিনি সিয়াম রাখার নির্দেশ দিয়েছেন। এতে যেমন আছে সাওয়াব তেমন খানা ও পানীয় ত্যাগ করে প্রবৃত্তি দমন করার মহৌষধ। ফলে নফস দুর্বল হবে এবং রক্ত চলাচলের সে পথগুলো বন্ধ হবে, যেগুলো দিয়ে শয়তান চলাচল করে। অতএব, সিয়াম প্রবৃত্তি ভেঙ্গে দেয়, অণ্ডকোষদ্বয়ের দমন করার মতো, যা বীর্য তেরি করে এবং তার থেকে প্রবৃত্তি তৈরি হয়।

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