ئەی گەنجان، هەرکەسێکتان توانی ئەوا با هاوسەرگیری بکات؛ چونکە ئەمە پارێزراوترە بۆ چاو ودامێن، وئەوەی ناتوانێت ئەوا با رۆژوو بگرێت؛ چونکە ڕۆژووگرتن قەڵغانە

له عبداللەی کوڕی مەسعودەوە -ڕەزای خوای لێبێت- کە پێغەمبەر -صلى الله عليه وسلم- دەفەرموێت: «ئەی گەنجان، هەرکەسێکتان توانی ئەوا با هاوسەرگیری بکات؛ چونکە ئەمە پارێزراوترە بۆ چاو ودامێن، وئەوەی ناتوانێت ئەوا با رۆژوو بگرێت؛ چونکە ڕۆژووگرتن قەڵغانە».
[صەحیحە] [بوخاری و موسلیم هاوڕان لەسەری]

داوێن پاکی وخۆپاراستن واجبە، وپێچەوانەکەیان حەرامە کە تووشی بەندە دەبێت بەهۆی زۆری شەهوەت ولاوازی ئیمانەوە، وگەنج شەهوەتی زۆرترە، وپێغەمبەر -صلى الله عليه وسلم- وتار بۆ ئەوان دەدات وڕێنیشاندەریانە بۆ داوێن پاکی وخۆپاراستن، وئەوەی دەتوانێت مارەیی وخەرجی وشوێنی نیشتەجێبوون دابین بکات؛ ئەوا پێویستە هاوسەرگیری بکات چونکە هاوسەرگیری هۆکاری پاراستنی چاوە لە نەزەر کردنی حەرام وهۆکاری پاراستنی داوێنە لە زینا وبەدڕەوشتی، وئەوەی نەتوانێت خەرجیەکانی هاوسەرگیری دابین بکات لە کاتێکدا حەزی لە هاوسەرگیریە؛ پێغەمبەر -صلى الله عليه وسلم- ڕێنمایی کردووە بە ڕۆژووگرتن چونکە ڕۆژووگرتن شەهوەت کەم دەکاتەوە ئەمیش بەهۆی وازهێنان لە خواردن وخواردنەوە، بۆیە نەفس لاواز دەبێت وبۆرییەکانی خوێن باریک دەبێتەوە لەسەر شەیتان کە بەناو ئەو بۆڕیانەدا هاتوچۆ دەکات، بۆیە ڕۆژووگرتن هۆکاری شکاندنی شەهوەتە وەکو قەڵغان بەندە دەپارێزێت، ولە دەقی فەرموودەکەدا وشەی (وجاء) هاتووە بە مانای وشکردنەوە وباریکردنەوەی دەمارەکانی گونەکانیش دێت چونکە بەهۆی نەخواردن ونەخواردنەوە دەمارەکان وشکدەبن بۆیە گونەکان ناتوانن مەنی دروستبکەن کە بەهۆی زۆربوونی مەنیەوە شەهوەت زیاد دەبێت.

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