,,Кој има можност да се ожени, нека го стори тоа, бидејќи тоа најдобро го чува погледот и ја штити чедноста. А кој не може, нека пости, бидејќи постот е заштита за него

Од Абдулах бин Месуд, Аллах нека е задоволен со него, се пренесува дека рекол: Бевме со Божјиот пратеник, салаллаху алејхи ве селем, кога рече: ,,Кој има можност да се ожени, нека го стори тоа, бидејќи тоа најдобро го чува погледот и ја штити чедноста. А кој не може, нека пости, бидејќи постот е заштита за него."
[صحيح] [متفق عليه]

Божјиот пратеник, салаллаху алејхи ве селем, ги поттикнал оние кои имаат способност за интимност и можност да ги сносат трошоците на бракот, да стапат во брак. Тоа е најдобриот начин да се заштити погледот од забранетото и да се сочува човекот од гревовите и неморалот. А за оној кој не може да ги сноси трошоците на бракот, но има потреба од него, препорачано е да пости. Бидејќи постот ја намалува страста и помага во контролирањето на нагоните.

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