من استطاع منكم الباءة فليتزوج

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنه له وجاء.

متفق عليه واللفظ لمسلم

يعني: أن من لم تكن عنده مؤنة الزواج، فليلزم الصوم؛ فإنه مانع من الشهوات، ومفتر لها، وقاطع لشرها.