

ويطالب الانسان بالتفكر والتدبير في هذه الشهوات وكبح جماحها وعدم الميل كل الميل مع الاسراف فيها ويقول :

﴿ ويريد الذين يتبعون الشهوات أن تميلوا ميلا عظيما ﴾ .

( سورة النساء ٢٧ )

وعندما يضرب المثل بهؤلاء الذين يميلون إلى الميل العظيم مع الشهوة يبين أن هذا هلاك للانسان واستنفاد لطاقته وصحته فيقول سبحانه :  
﴿ ذلك مثل القوم الذين كذبوا بآياتنا فأقصدنا لقصصهم لعلهم يتفكرون \* ساء مثلا القوم الذين كذبوا بآياتنا وأنفسهم كانوا يظلمون ﴾ .

( سورة الاعراف ١٧٦ - ١٧٧ )

ويعد من كبح جماح شهواته وروضها إلى مدارج التوسط والعمل بها مع الجماعة في إطار القانون والدين يعده بجنات ورضوان فيقول سبحانه :  
﴿ وأما من خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى \* فإن الجنة هي المأوى ﴾ .

( سورة النازعات ٤٠ - ٤١ )

ويدفع القرآن بالمؤمن في طريق الاعتدال مع الشهوات والاستبصار مع ضروريات حياته الدنيا والآخرة ويضع له العلاج عن طريق الصبر :  
﴿ وما يلقاها إلا الذين صبروا وما يلقاها إلا ذو حظ عظيم ﴾ .

( سورة فصلت ٣٥ )

وينبه أن طاقة الصبر من عزم الأمور :

﴿ واصبر على ما أصابك إن ذلك من عزم الأمور ﴾ .

( سورة لقمان ١٧ )

ويعد الصابرين بالفوز :

﴿ أولئك يؤتون أجرهم مرتين بما صبروا ﴾ .

( سورة القصص ٥٤ )

ويعدهم بمزيد من درجات الثواب :