“সৎ ও ভাল স্বপ্ন আল্লাহর তরফ হতে হয়ে থাকে। আর মন্দ স্বপ্ন শয়তানের তরফ হতে হয়ে থাকে। কাজেই তোমাদের কেউ যখন ভয়ানক মন্দ স্বপ্ন দেখে তখন সে যেন তার বাম দিকে থুথু ফেলে আর শয়তানের ক্ষতি হতে আল্লাহর নিকট আশ্রয় চায়। তা হলে এমন স্বপ্ন তার কোন ক্ষতি করতে পারবে না”।

আবূ কাতাদাহ রাদিয়াল্লাহু ‘আনহু থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন: নবী সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন: “সৎ ও ভাল স্বপ্ন আল্লাহর তরফ হতে হয়ে থাকে। আর মন্দ স্বপ্ন
শয়তানের তরফ হতে হয়ে থাকে। কাজেই তোমাদের কেউ যখন ভয়ানক মন্দ স্বপ্ন দেখে তখন সে
যেন তার বাম দিকে থুথু ফেলে আর শয়তানের ক্ষতি হতে আল্লাহর নিকট আশ্রয় চায়। তা হলে এমন স্বপ্ন তার কোন ক্ষতি করতে পারবে না”। [সহীহ] [সহীহ বুখারী ও মুসলিম]

নবী সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়াসাল্লাম সংবাদ দিচ্ছেন যে, ঘুমের ভেতর আনন্দদায়ক ভালো- স্বপ্ন আল্লাহর তরফ থেকে হয়, আর মন্দ স্বপ্ন যা খারাপ এবং চিন্তিত করে তা শয়তানের তরফ থেকে হয়। কাজেই যে খারাপ স্বপ্ন দেখবে সে যেন তার বাম পাশে থুথু দেয় এবং তার অনিষ্ট হতে আল্লাহর নিকট পানাহ চায়। তাহলে সেটি ক্ষতি করতে পারবে না, যেহেতু উল্লিখিত বিষয়টি খারাপ স্বপ্নের উপর সৃষ্ট প্রভাব থেকে নিরাপত্তার উপায়।

http://www.sunnah.global/hadeeth/bn/show/3586