“ਚੰਗਾ ਸੁਪਨਾ ਅੱਲਾਹ ਵੱਲੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣਾ ਸੁਪਨਾ ਸ਼ੈਤਾਨ ਵੱਲੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਐਸਾ ਸੁਪਨਾ ਵੇਖੇ ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਹ ਡਰ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਥੁੱਕੇ ਅਤੇ ਅੱਲਾਹ ਦੀ ਪਨਾਹ ਮੰਗੇ ਉਸ ਦੇ ਸ਼ਰ ਤੋਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਪਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ।”

ਅਬੂ ਕਤਾਦਾ ਰਜ਼ੀਅੱਲਾਹੁ ਅਨਹੁ ਤੋਂ ਰਿਵਾਇਤ ਹੈ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਬੀ ਕਰੀਮ ਸੱਲੱਲਾਹੁ ਅਲੈਹਿ ਵਸੱਲਮ ਨੇ ਫਰਮਾਇਆ: “ਚੰਗਾ ਸੁਪਨਾ ਅੱਲਾਹ ਵੱਲੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣਾ ਸੁਪਨਾ ਸ਼ੈਤਾਨ ਵੱਲੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਐਸਾ ਸੁਪਨਾ ਵੇਖੇ ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਹ ਡਰ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਥੁੱਕੇ ਅਤੇ ਅੱਲਾਹ ਦੀ ਪਨਾਹ ਮੰਗੇ ਉਸ ਦੇ ਸ਼ਰ ਤੋਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਪਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ
ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ।”
[صحيح] [متفق عليه]

ਨਬੀ ਕਰੀਮ ਸੱਲੱਲਾਹੁ ਅਲੈਹਿ ਵਸੱਲਮ ਨੇ ਬਤਾਇਆ ਕਿ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲਾ ਚੰਗਾ ਸੁਪਨਾ ਅੱਲਾਹ ਵੱਲੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹ਼ੁਜ਼ਨ ਵਾਲਾ ਤੇ ਨਾਪਸੰਦ ਸੁਪਨਾ ਸ਼ੈਤਾਨ ਵੱਲੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਐਸਾ ਸੁਪਨਾ ਵੇਖੇ ਜੋ ਉਹ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਥੁੱਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸ਼ਰ ਤੋਂ ਅੱਲਾਹ ਦੀ ਪਨਾਹ ਮੰਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੁਪਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਵੇਗਾ। ਅੱਲਾਹ ਨੇ ਇਹ ਉਪਾਇਆ ਇਸ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਵਸੀਲਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਜੋ ਐਸੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਸੀ।

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