خواب خوب از سوی الله است و خوابِ بد (خواب پریشان) از سوی شیطان است، پس هرکس خوابی دید که از آن خوشَش نمی آید، سه بار به سمت چپ - به آرامی و بدون آبِ دهان- تُف کند و از شرّ شیطان به الله پناه ببرد، در این صورت، آن خواب زیانی به او نمی رساند

از ابی قتاده رضی الله عنه روایت است گفت که: پیامبر صلی الله علیه وسلم فرمودند: «خواب خوب از سوی الله است و خوابِ بد (خواب پریشان) از سوی شیطان است، پس هرکس خوابی دید که از آن خوشَش نمی آید، سه بار به سمت چپ - به آرامی و بدون آبِ دهان- تُف کند و از شرّ شیطان به الله پناه ببرد، در این صورت، آن خواب زیانی به او نمی رساند».

[صحیح] [متفق علیه]

رسول الله صلی الله علیه وسلم خبر می دهد که خواب خوب از سوی الله متعال است، اما رویاهای که انسان آن را نمی پسندد و اندوه آور است از سوی شیطان می باشد. هر کس چیزی را در خواب ببیند که از آن بدش می آید، به سمت چپ تف کند و از شر آن به الله متعال پناه برد؛ در این صورت ضرری به او نمی رساند، چون توسط آن چه که ذکر نمود الله متعال سبب سلامتی از شر و بدی که در آن نهفته است قرار می دهد.

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