Хоби хуб аз ҷониби Аллоҳ аст, хобҳои парешон (ҳулм) аз ҷониби шайтонанд. Агар яке аз шумо хобе дид, ки ӯро ба тарс андохт, се бор ба тарафи чапи худ оби даҳон биандозад (туф кунад) ва аз бадии он ба Худо паноҳ барад, зеро он хоб ба ӯ зиён намерасонад

Аз Абуқатода (разияллоҳу анҳу) ривоят аст, ки гуфт: Паёмбар (саллаллоҳу алайҳи ва саллам) фармуданд: "Хоби хуб аз ҷониби Аллоҳ аст, хобҳои парешон (ҳулм) аз ҷониби шайтонанд. Агар яке аз шумо хобе дид, ки ӯро ба тарс андохт, се бор ба тарафи чапи худ оби даҳон биандозад (туф кунад) ва аз бадии он ба Худо паноҳ барад, зеро он хоб ба ӯ зиён намерасонад."

[Саҳеҳ] [متفق عليه]

Паёмбари Худо (саллаллоҳу алайҳи ва саллам) хабар доданд, ки хоби нек ва хушҳолкунанда дар хоб аз ҷониби Худованд аст ва "ҳулм", яъне хобе, ки бад, парешон ва ғамангез аст, аз шайтон мебошад. Бинобар ин ҳар касе дар хоб чизе бинад, ки дӯст намедорад, бояд ба тарафи чапи худ туф кунад (се бор) ва аз бадии он ба Худо паноҳ барад, зеро бо ин амал, ба ӯ ҳеҷ зиёне намерасад, чун Худованд ин корҳоро сабаби саломатӣ аз зарари он хоб қарор додааст.

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