خواجه نظام الملک وقت فوت قطعه زیر را بسلطان سنجر نوشته است

اگر بچه‏ای به پشت بخوابد،ممکن است در خواب برای باد گلو ناراحت شود.کودکان باید عادت کنند که دستهاشان از لحاف بیرون باشد.اشخاص کلان‏سال نباید به پهلوی چپ بخوابند این وضع غالبا سبب ناراحتی عمل قلب می‏شود و ممکن است دچار کابوس شوند.بعضی اشخاص‏ موقع خواب زیر سرشان خیلی کوتاه است،اما غالب اشخاص با زیر سری بلند بهتر میخوابند گاهی برای رفع بی‏خوابی کافیست وضع بالش را تغییر داد و بسا باشد که تغییر زیر سر و به بالش‏ بلندتر و راحت‏تر بیشتر از قرص خواب‏آور مؤثر واقع میشود.هنگام خواب باید همیشه‏ سر از لحاف بیرون باشد،اما پاها را باید کاملا پوشانید که این قسمت در راحت خوابیدن‏ خیلی مؤثر است.

باید صبح زود از خواب برخاست،دیر بیدار شدن کار خوبی نیست،مخصوصا برای‏ بچه‏ها،چه بدنشان را ضعیف و اعصاب و اراده‏شان را سست می‏کند.باید زود از خواب برخاست‏ در هوای آزاد یا مقابل پنجره باز ورزش صبحانه را انجام داد و برطبق معمول شست‏وشو کرد. سفارش می‏شود که بامداد با آب سرد شست‏وشو کنید و بدن را مالش دهید.پس از خوب خوابیدن‏ باید با شوق به کار پرداخت.

در بامداد توانایی کار خیلی بیشتر است اما باید بیاد داشت که همیشه یک خواب خوب‏ و کامل وثیقهء سلامتی است و کار خوب شرط عمدهء یک خواب خوب و عمیق است.

خواجه نظام الملک وقت فوت قطعه زیر را بسلطان سنجر ملکشاه نوشته است:

چل سال باقبال تو ای شاه جونبخت‏ رنگ ستم از آینه دهر ستردم‏ طغرای نکو نامی و منشور سعادت‏ پیش مالک العرش بتوقیع تو بُودم‏ چون شد ز قضا مدت عمرم نود و پنج‏ در حد نهادند بیک کارد بمردم‏ بگذاشتم آن خدمت دیرینه بفرزند او را بخدا و بخداوند سپردم