

*Moderation in all things*

ἵνα τοίνυν τοπάσωμεν εἴτε σοι ἔνεστιν εἴτε μή, εἰπέ, ἦν δ' ἐγώ, τί φῆς εἶναι σωφροσύνην κατὰ τὴν σὴν δόξαν.

καὶ ὅς τὸ μὲν πρῶτον ὥκνει τε καὶ οὐ πάνυ ἠθελεν ἀποκρίνασθαι· ἔπειτα μέντοι εἶπεν ὅτι οἱ δοκοῖ σωφροσύνη εἶναι τὸ κοσμίως πάντα πράττειν καὶ ἡσυχῇ, ἔν τε ταῖς ὁδοῖς βαδίζειν καὶ διαλέγεσθαι, καὶ τὰ ἄλλα πάντα ὡσαύτως ποιεῖν. καὶ μοι δοκεῖ, ἔφη, συλλήβδην ἡσυχιότης τις εἶναι ὃ ἐρωτᾷς.

ἄρ' οὖν, ἦν δ' ἐγώ, εὖ λέγεις; φασὶ γέ τοι, ὦ Χαρμίδη, τοὺς ἡσυχίους σώφρονας εἶναι ἴδωμεν δὴ εἴ τι λέγουσιν. εἰπέ γάρ μοι, οὐ τῶν καλῶν μέντοι ἡ σωφροσύνη ἐστίν; πάνυ γε, ἔφη.

πότερον οὖν κάλλιστον ἐν γραμματιστοῦ τὰ ὅμοια γράμματα γράφειν ταχὺ ἢ ἡσυχῇ; ταχύ.

τί δ' ἀναγιγνώσκεις; ταχέως ἢ βραδέως;

ταχέως.

καὶ μὲν δὴ καὶ τὸ κιθαρίζειν ταχέως καὶ τὸ παλαίειν ὀξέως πολὺ κάλλιον τοῦ ἡσυχῇ τε καὶ βραδέως;

ναί.

τί δὲ πυκτεύειν τε καὶ παγκρατιάζειν; οὐχ ὡσαύτως;

πάνυ γε.

Plato Charmides 159 a-c

1A 1 2005

τοπάζειν - to guess

συλλήβδην - in a word

πυκτεύειν - to box