Moderation in all things

ἵνα τοίνυν τοπάσωμεν εἴτε σοι ἔνεστιν εἴτε μή, εἰπέ, ἦν δ’ ἐγώ, τί φῂς εἶναι σωφροσύνην κατὰ τὴν σὴν δόξαν.
καὶ ὃς τὸ μὲν πρῶτον ὤκνει τε καὶ οὐ πάνυ ἤθελεν ἀποκρίνασθαι· ἔπειτα μέντοι εἶπεν ὅτι οἷ δοκοῖ σωφροσύνη εἶναι τὸ κοσμίως πάντα πράττειν καὶ ἡσυχῇ, ἔν τε ταῖς ὁδοῖς βαδίζειν καὶ διαλέγεσθαι, καὶ τὰ ἄλλα πάντα ὡσαύτως ποιεῖν. καί μοι δοκεῖ, ἔφη, συλλήβδην ἡσυχιότης τις εἶναι ὃ ἐρωτᾷς.
ἆρ’ οὖν, ἦν δ’ ἐγώ, εὖ λέγεις; φασί γέ τοι, ὦ Χαρμίδη, τοὺς ἡσυχίους σώφρονας εἶναι· ἴδωμεν δὴ εἴ τι λέγουσιν. εἰπὲ 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’ ἀναγιγνώσκειν; 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