

ταῦθα χάριν περιεργείας. Ο Patridge ἀναχωρεῖ ἀπὸ τοῦ ἀνωτέρω ὑποδειγμέντος γεγονότος, ὃι ἡ ἔηρα τοῦ Ἀρεως δὲν ἔχει μεγάλας προεξοχάς, ὅπως ἡ γῆ τὰ δρη, ἀλλὰ συσταται ἐκ μεγάλων, ἐκτεταμένων πεδιάδων, αἵτινες εὑρίσκονται εἰς μικρὸν σχετικῶς ὑφες ὑπὲρ τὴν ἐπιφάνειαν τῶν θαλασσῶν τοῦ Ἀρεως. Ἐνεκα τούτου αἱ χθαμαλαὶ αὖται ἥπειροι ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν καλύπτονται μέχρι μεγάλων ἐκτάσεων ὑπὸ τῶν περιοδικῶς πλημμυρούντων θαλασσών ὑδάτων, οὕτως ὥστε οἱ κάτοικοι μόνον εἰς ὀλίγους ὑψηλοτέρους τόπους δύνανται νὰ σωθῶσιν ἀπὸ τῶν ἀληθῶν τούτων κατακλυσμῶν. Αἱ περιοδικῶς ἐπαναλαμβανόμεναι αὖται καταστροφαὶ ἡγάγκασαν λίαν ἐνωρίς τοὺς νοήμονας τοῦ Ἀρεως κατοίκους νὰ σκεφθῶσι πρὸς ἐξεύρεσιν ἀσφαλούς καὶ διαφρούς μέσου σωτηρίας. Πρὸς τοῦτο ἴδρυσαν ὑψηλότατα καὶ εὐρύτατα προχώματα, ὅρζαντες βαθυτάτας καὶ εὐρυτάτας αὐλακας καὶ τὰ ἐξ αὐτῶν ἀνασκαφέντα χώματα συσσωρεύσαντες ἐν τῷ μεταξύ χώρῳ. Κατὰ ταῦτα αἱ μυστηριώδεις διπλαῖς διώρυγες εἶναι αἱ ἀμφοτέρων τῶν προχωμάτων τάφροι. Τὰ προχώματα δὲ ταῦτα ἴδρυθησαν μὲ τοσοῦτο τεραστίας διαστάσεις ἀφ' ἐνὸς μὲν πρὸς ἀποτροπὴν τῶν πλημμυρούντων ὑδάτων, ἀφ' ἑτέρου δὲ ὅπως κατοικῶνται καὶ καλλιεργῶνται ὑπὸ τῶν κατοίκων. Καὶ αὕτη μὲν εἶναι ἡ ὑπέρθεσις τοῦ Patridge, ἐκ δὲ τῶν Γερμανῶν ἀστρονόμων ἀναφέρομεν ἐνταῦθα μόνον τὸν Δρ. Ἐρμάννον J. Klein ἐν Κολωνίᾳ, ὅστις, μετὰ μεγάλης ἐννοεῖται ἐπιφυλακτικό-

τητος, ἐπειράμην νὰ ἔξηγήσῃ τὰ ἐπὶ τοῦ Ἀρεως μυστηριώδη φαινόμενα, ὑποδεικνύων τὴν ὄρμοιότητα, ἣν παρουσιάζουσιν αἱ ἐπὶ τῆς σελήνης ἐν πλήρει φωτισμῷ ὄρώμεναι διὰ τοῦ τηλεσκοπίου στεναὶ γραμμαὶ πρὸς τὰς διώρυγας τοῦ Ἀρεως. Αἱ στεναὶ καὶ, κατ' ἀντίθεσιν πρὸς τὰς τοῦ Ἀρεως, φωτειναὶ αὖται γραμμαὶ τῆς ἡμετέρας σελήνης, αἵτινες ὠσαύτως διασταυροῦνται μετ' ἀλλήλων καὶ πολλάκις φαίνονται διπλαῖς, θεωροῦνται ὑπὸ τῶν ἀστρονόμων ὡς προελμούσαι ἐξ ἀρχαιοτάτων ἡφαιστειωδῶν ἐκρήξεων, διαρραγείσης κατ' ἀρχὰς τῆς ἐπιφανείας τῆς σελήνης, εἴται δὲ ἐκ τοῦ ἐσωτερικοῦ αὐτῆς ἐκρευσαύσης διιχυγοῦς (ἡφαιστειωδούς) μάζης, πίηρωσάσης τὰς ρωγμάς καὶ καταλιπούσης τὰς φωτεινὰς ἐκείνας ταῖναις. — Ἄν αἱ σκιεραὶ τοῦ Ἀρεως γραμμαὶ ἔχωσιν ὅμοιαν τὴν καταγωγὴν, τοῦθ' ὅπερ ἀλλως εἰνε λίαν ἀπίδικον, πρέπει νὰ παραδεχθῶμεν ὅτι ὁ πλανήτης Ἀρης εὑρίσκεται ἡδη εἰς τὸ στάδιον ἐκεῖνο τῆς ἀναπτύξεως του, ὅπερ ἡ ἡμετέρα σελήνη διήνυσεν ἡδη πρὸ μακροτάτων χρονικῶν διαστημάτων.

Ἄλλα μεθ' ὅλας τὰς ἀκαμάτους προσπαθείας τῶν ἀστρονόμων πρὸς ἐξήγησιν τῶν θαυμασίων τοῦ Ἀρεως, οὐδεμίᾳ μέχρι τοῦ νῦν εὑρέθη ἱκανὴ ἐξήγησις, ὅπως ἱκανοποιήσῃ ἡμᾶς πληρέστατα. Οὕτως ὥστε, ἐπὶ τοῦ παρόντος τούλαχιστον, οὐδὲν ἄλλο ὑπολείπεται ἡμῖν η νὰ ἐρωτῶμεν μετὰ τοῦ Σκικπαρέλλη ἀπόρουντες καὶ θαυμάζοντες: „Τί ἀρά γε σημαίνουσι τὰ μυστήρια ταῦτα!“

(Ἐκ τοῦ γερμανικοῦ.)

## Η ΕΡΓΑΣΙΑ.

Διὰ τῆς ἐργασίας πρὸ πάντων μορφοῦται ὁ ἡθικὸς χαρακτήρ. Ἡ ἐργασία γεννᾷ τὴν πειθαρχίαν, τὸ ἐφ' ἡμῶν αὐτῶν κράτος, καὶ τὴν καρτερίαν. Παρέχει εἰς τὸν ἀνθρώπον τὴν δεξιότητα ἐν τῷ ἐπαγγέλματι αὐτοῦ, τὴν διὰ τὸν βίον ἀπαιτούμενην ἱκανότητα καὶ νοημοσύνην.

Ἡ ἐργασία εἶναι ὁ νόμος τῆς ὑπάρξεως μας, ἡ ἀρχὴ ἡ εἰς τὰ πρόσω ὀθιμοῦσα ἀνθρώπους καὶ ἔθνη. Οἱ πλεῖστοι τῶν ἀνθρώπων εἰσὶν ἡγαγκασμένοι νὰ ἐργάζωνται διὰ τῶν ἰδίων των χειρῶν ὅπως ζῶσι, ἀλλὰ πάντες ἀνεξαιρέτως ὀφείλουσιν ὑπὸ ἀσχολῶνται οὕτως ἡ ἄλλως, ἀν δέλωσι πράγματι ν' ἀπολαύσωσι τῆς ζωῆς.

Ἡ ἐργασία εἶναι ἵσως βάρος καὶ τιμωρία, ἀλλ' εἶναι συγχρόνως καὶ τιμὴ καὶ δόξα: ἀνευ αὐτῆς οὐδὲν δύναται νὰ κατορθωθῇ. Πλάνος, τι μέρα ἐν τῷ ἀνθρώπωπῳ, ἐκ τῆς ἐργασίας προέρχεται, τῆς ἐργασίας δὲ προὶον εἶναι ὁ πολιτισμός. Ἄν κατηργεῖτο ἡ ἐργασία, ἡ φυλὴ τοῦ Ἀδάμου δὲν μέκουπτε παραχρῆμα εἰς ἡθικὸν δάνατον.

Ἡ ἀργία εἶναι κατάρα διὰ τὸν ἀνθρώπον. Ἡ ἀργία διαβιβρώσκει τὴν καρδίαν τῶν ἀνθρώπων ὡς ἡ σκωρία τὸν σῖδηρον. Ὅτε ὁ Ἀλέξανδρος καθυπέταξε τοὺς Πέρσας καὶ ἐμελέτησε τὰ ἡδη των, παρετήρησεν ὅτι οὐδὲ κατὰ διάνοιαν ἐσκέπτοντο οὗτοι ὅτι ἡ εἰς τὰς ἡδονὰς προσήλωσις ἦτο δουλική, ἡγεμονική δὲ ἡ πλήρης ἐργασίας ζωή.

Ὅτε ὁ αὐτοκράτωρ Σεβήρος ἐξέπνεεν ἐπὶ τῆς ἐπιμανατίου κλίνης του, τὸ τελευταῖον πρὸς τοὺς στρατιώτας του πρόσταγμα ἦτο Laboremus (ἀξ ἐργασθῆμεν) μόνον διὰ τῆς συντόνου ἐργασίας οἱ ρωμαῖοι στρατιώται συνεκράτουν τὴν δύναμιν των, καὶ ἐπεξέτεινον τὴν κυριαρχίαν των.

Ο Ηλίνιος περιγράφων τὴν κοινωνικὴν κατάστασιν τῆς Ιταλίας κατὰ τοὺς ἀρχαίους χρόνους παρίστησι τοὺς θριαμ-

βεύοντας στρατηγοὺς καὶ στρατιώτας ἀσμένως ἀναλαμβάνοντας αὖθις τὸ ἀροτρον. „Κατὰ τοὺς χρόνους ἐκείνους αἱ γαῖαι ἐκαλλιεργοῦντο διὰ τῶν χειρῶν τῶν στρατηγῶν τὸ δὲ χῶμα ἦτο μπερήφανον ὀροτριούμενον ὑπὸ δαφνοστεφοῦς ἀρότρου.“ Μόνον ὅτε ἐγένετο χρῆσις δούλων εἰς πάντας τοὺς κλαδούς τῆς βιομηχανίας, ἥρχισεν ἡ ἐργασία νὰ διεωρήται ὡς ἀτιμωτική καὶ δουλική. Εὖθυς δ' ὡς ἡ νωμότης καὶ ἡ πολυτέλεια κατέστησαν οἱ κύριοι χαρακτῆρες τῶν εὐγενεστέρων τάξεων ἐν Πώμῃ, ἡ πτῶσις τῆς Αὐτοκρατορίας κατέστη ἀναπόδραστος.

Ἡ νωμότης εἶναι ἐξευτελιστικὴ διὰ τὰ ἀτομα καὶ τὰ ἔθνη. Ἡ δὲ ἀργία εἶναι ἡ μάστις τοῦ σώματος καὶ τῆς ψυχῆς, ἡ μήτηρ πάσης κακίας, ἐν τῶν ἐπτὰ διανασίμων ἀκαρτημάτων. Ἀφ' οὖν νωμότος καὶ ἀργὸς κύρων καθίσταται ψωραλέος, πῶς εἶνε δυνατὸν νὰ μείνῃ ὑγής ὁ ἀργὸς ἀνθρώπος; Τοῦ πνεύματος ἡ ἀργία εἶναι χιλιάκις χειροτέρα τῆς τοῦ σώματος· εἶναι νόσος, εἶναι πληγή. „Οπως εἰς τελματῶδες ὕδωρ γεννῶνται οἱ σκώληκες καὶ τὰ βδελυρὰ ἔντομα, οὕτω γεννῶνται καὶ πολλαπλασιάζονται αἱ κακαὶ καὶ διεφθαρμέναι σκέψεις ἐν τῷ ἀργῷ ἀνθρώπῳ· ἡ ψυχὴ του εἶναι μεμολυσμένη·

Προσέτι δὲ οἱ διαβιοῦντες ἐν τῇ ἀργίᾳ εἴτε ἀνδρες εἴνε εἴτε γυναικεῖς, οἰαδήποτε καὶ ἀν ἢ ἡ κοινωνικὴ θέσις των, καὶ ἀν εύμοιρῶσι τῶν πάντων, ἐφ' ὅσον μένουσιν ἀργὸι εἴνε ἀδύνατον νὰ εἶνε εὐτυχεῖς. Θ' ἀνιώσι, θὰ εἴνε ἀπογοητεύμενοι ἐκ πάντων.

Ο ἀργὸς δὲν εἶναι καθ' ὅλοκληρίαν ἀργός. Τὸ σώμα αὐτοῦ ἀποφεύγει τὴν ἐργασίαν ἀλλ' ὁ ἐγκέφαλος ἐργάζεται. Φύουνται δ' ἐν αὐτῷ παράβολοι καὶ βδελυραὶ σκέψεις, ὡς ἀκανθικαὶ εἰς ἄγρὸν μὴ ἀροτριωθέντα.

‘Η ἀληθής εύτυχία δὲν εύρισκεται ἐν τῇ νάρκῃ τῶν δυνάμεων τοῦ ἀνθρώπου ἀλλ’ ἐν τῇ δράσει καὶ τῇ ἔμφρον γρήσει τῶν δυνάμεων τούτων. ‘Η νωθρότης ἔξαντλεῖ καὶ ὅχι ἡ δράσις, ἐν τῷ τούναντίον, ἐνυπάρχει ἡ ζωὴ, ἡ ὑγεία, ἡ εὐτυχία. ’Επιφανῆς τις ἵατρὸς συνείθιζε νὰ θεωρῇ τὴν ἐνασχόλησιν ως συντελεστικάτατον φάρμακον. Κληρικός τις παρωμοίαζε τὴν ἀνθρωπίνην καρδίαν πρὸς μυλόπετραν· ἀν θέσωμεν σῖτον ἀλέθει αὐτόν, ἀν δὲν θέσωμεν σῖτον ἡ ἄλλο τι, τότε στρεφομένη κατατρίβει ἐστήν.

‘Ο Λέσσιγγ τοιαύτην βαθεῖαν πεποίθησιν εἶχεν ὅτι ἡ νωθρὰ ἀνάπτωσις εἶναι ὅλεθρία εἰς τὸν ἀνθρωπὸν ὡστε δὲν ἐδίστασε νὰ εἴπῃ: „Ἄν ὁ Παντοδύναμος κρατῶν ἐν τῇ μιᾷ χειρὶ τὴν ἀληθείαν καὶ ἐν τῇ ἄλλῃ τὴν ἀναζήτησιν τῆς ἀληθείας μοὶ ἔλεγε: „Ἐκλεξε“ θὰ τῷ ἀπήντων: „Ω Παντοδύναμε, κράτησε διὰ σὲ αὐτὸν τὴν ἀληθείαν, καὶ ἀφες εἰς ἐμὲ τὴν ἔρευναν, ητὶς εἶναι καλλιτέρα δι’ ἐμέ.“

‘Η φιλεργία ἐπιβάλλεται εἰς πάντας, μεγάλους καὶ μικρούς. ‘Εκαστος ἔχει νὰ ἐπιτελέσῃ ἔργον τι ἐν τῇ σφαίρᾳ του. ‘Η δ’ ἔργασία τοιαύτην ἐπιδρασιν ἀσκεῖ ἐπὶ τοῦ χαρακτήρος ὡστε εὐθαρσῶς δύναται πις νὰ εἴπῃ εἰς πάντα ἀνθρωπὸν: „Εἰπέ μοι τι πράττεις καὶ θὰ σοὶ εἴπω τι εἴσαι.“

‘Ο μὴ ἔργαζόμενος δὲν δύναται ν’ ἀπολαύσῃ τῆς ἀμοιβῆς τῆς ἔργασίας. „Ἐνεις ἐπάναγκες, ἔλεγεν δ’ Οὐάλτερ Σκώτ, νὰ συναισθανόμεθα ὅτι κατεβάλλομεν ἀγῶνα τινα ὅπως ἡ ἀνάπτωσις ἔχῃ θέλγητρον δι’ ἡμᾶς.“

Ἐίναι ἀληθὲς ὅτι ὑπάρχουσιν ἀνθρωποι θνήσκοντες ἐξ ὑπερβολικῆς ἔργασίας, ἀλλ’ ὑπάρχουσι πολλῷ πλείονες θνήσκοντες ἐκ φιλαυτίας, νάρκης τῶν σωματικῶν καὶ ψυχικῶν δυνάμεων. ‘Εκεῖνοι μόνοι καταβάλλονται ὑπὸ τὸ βάρος τῆς ἔργασίας, δσοι δὲν ἐτήρησαν τάξιν ἐν τῷ βίῳ των, ἡ παρημέλησαν τοὺς στοιχειώδεις κανόνας τῆς φυσικῆς ὕγειας.

‘Αλλως δὲ τὸ μῆκος τῶν ἐτῶν δὲν σημαίνει μῆκος τῆς ζωῆς. ‘Η ζωὴ ἑκάστου κρίνεται ἐκ τῶν ἔργων του. ‘Οσον περισσότερον ὀφέλιμον ἔργασίαν ἐπιτελεῖ τις, ὅσον περισσότερον σκέπτεται καὶ αἰσθάνεται, τόσῳ περισσότερον ζῇ πραγματικῶς. ‘Ο ἀργὸς καὶ ἀγρηστος ἀνθρωπος, δσον καὶ ἀν γηράση, δὲν ζῇ ἀλλὰ φυτοβιοι.

Οἱ ἀνθρωποι, οἱ καθ’ οἰονδήποτε τρόπον διαπρέψαντες καὶ ἐπιδράσαντες ἐπὶ τῆς τύχης τῆς πατρίδος ἥσαν πάντες φιλόπονοι. ‘Ο Λούθηρος ἔξετελει παντοίας ἔργασίας ὅπως κερδαίνῃ τὸν ἄρτον του. ‘Ο Μέγας Ναπολέων δσάκις ἐπεσκέπτετο ἔξιν λόγου βιομηχανικόν τι ἔργον ἐδείκνυε μέγαν σεβασμὸν πρὸς τὸν ἐφευρέτην αὐτοῦ καὶ ἀναχωρῶν ὑπεκλινετο πρὸ αὐτοῦ βαθέως· δὲν διάπειτε τὴν ὑγείαν δσον αἱ σωματικαὶ ἀσκήσεις. ‘Ανθυγιεινὸν εἶνε τὸ νὰ διέρχεται τις τὸν βίον τρώγων, πίνων, κοιμώμενος. ‘Η σκωρία φθείρει περισσότερον ἡ ἡ γρήσις.

‘Αλλ’ ἡ ὑπερβολικὴ ἔργασία εἶναι κακὴ οἰκονομία, εἶναι ἀπώλεια χρόνου, ἀν ἐκτελήσῃται μετὰ δυσαρεσκείας. ‘Η λύπη καταβάλλει πολλῷ πλεῖον τῆς ἔργασίας. Διαβιβρώσκει, φλεγμάνει, καταφθείρει τὸ σῶμα ως ἡ ἀμυνα συνεχῶς προστριβομένη κατατρίβει τοὺς τροχοὺς μηχανῆς. Δέον νὰ προφυλαττώμεθα ἐξ ἵσου ἐκ της ὑπερβολικῆς ἔργασίας καὶ ἐκ τῆς λύπης.

‘Η ἔργασία δὲν πρέπει νὰ εἶναι ἔργασία ἐπιβεβλημένη καὶ καταναγκαστική, ἀτερπής ἀγγαρεία, διότι φθείρει καὶ καταστρέψει διὰ τῆς ὑπερβολῆς. ‘Ο δὲ διανοητικῶς ἔργαζόμενος δύναται νὰ ἔξαντλησῃ τὸ πνεῦμα αὐτοῦ διὰ τῆς καταχρήσεως τῆς ἔργασίας, ως ὁ ἀθλητὴς δύναται νὰ δραύσῃ τὰς κνήμας του καὶ συντρίψῃ τὸν κορμὸν του, ἀν ἐπιχειρήσῃ ἀθλους ὑπερβαίνοντας τὴν δύναμιν τοῦ μυϊκοῦ αὐτοῦ συστήματος.

‘Η ἔξις τῆς ἔργασίας καθιστᾶ τὸν ἀνθρωπὸν μεθοδικόν, διότι τὸν ἀναγκάζει νὰ φείδηται τοῦ χρόνου καὶ νὰ

καταναλίσκῃ αὐτὸν μετὰ φρονήσεως· οὕτω δὲ διαμορφοῖ τὸν χαρακτήρα.

‘Ο Οὐάσιγκτον ἐκ παιδικῆς ἡλικίας ἡσκήθη εἰς τὴν μεθοδικὴν ἔργασίαν. ‘Ἐκ τῶν μαθητικῶν του τετραδίων τὰ ὄποια διετηρήθησαν, καταφαίνεται ὅτι ηύχαριστεῖτο ν’ ἀντιγράφῃ τύπους καὶ σχέδια σύναλλαγματικῶν, διολόγων, καὶ παντοίων ἄλλων ξηρῶν καὶ ἀτερπῶν ἔγγραφων. ‘Η δ’ ἔξις ἦν μικρόδεν ἀπέκτησε τὴν βάσιν τῶν θαυμασίων ἐκείνων προσόντων, ἀτινα ἔχρησιμοποίησε βραδύτερον πρὸς δόξαν καὶ μεγαλεῖον τῆς πατρίδος του.

‘Ο ἀνθρωπὸς δ’ ἐπιτυγχάνων ἐν τῇ διευθύνσει μεγάλης τινὸς ἐπιχειρήσεως εἶναι ἀξιος ἴσως τόσης τιμῆς δσης δ’ γράφων εἰκόνα ζωγράφου, δ συγγράφων βιβλίον συγγραφεύς, δ αἱρων νίκην στρατηγός. Τίς οἶδε ἀν καὶ οὔτος δὲν συνήντησε τόσας δυσχερείας, ἀν δὲν κατέβαλλε τόσας ἀγῶνας; ‘Η δὲ νίκη ἦν ἡρατο εἶναι τούλαχιστον εἰρηνικὴ νίκη καὶ ἀναίμακτος.

‘Η ἰσχὺς ἀνήκει εἰς τοὺς φιλοπόνους, οἱ νωθροὶ εἰσὶ πάντοτε ἀνίσχυροι. Οἱ φιλόπονοι κυβερνῶσι τὸν κόσμον. Εἶνε γνωστὸν τὸ ἔμβλημα τοῦ Αὐτοκράτορος Γουλιέλμου τοῦ Α’. Ich habe keine Zeit mude zu sein. Μόνον δ τοιοῦτο σύμβολον ἔχων ἡδύνατο νὰ δημιουργήσῃ διὰ τῶν δπ’ αὐτὸν μεγάλων ἀνδρῶν τὴν ἐνότητα τοῦ Γερμανικοῦ ἔθνους.

Τὴν ἐνεργητικότητα τῶν ισχυρῶν φύσεων ἀνέπτυξεν ἀειποτε ἡ σύντονος ἔργασία, ἡ ποικιλία τῶν ἀσχολιῶν καὶ ἡ πρακτικὴ μετὰ τῶν ἀνθρώπων συγχρώτισις ἐν τῷ βίῳ. ‘Η ἔξις αὗτη τῆς ἔργασίας εἶναι ἀναγκαιοτάτη εἰς πάντα τὰ στάδια, ἐν τῇ πολιτικῇ, τῇ φιλοσογίᾳ, ταῖς ἐπιστήμαις καὶ ταῖς τέχναις.

Ναί, ἡ σώφρων καὶ μεμετρημένη ἔργασία εἶναι ὀφέλιμος οὐ μόνον εἰς τὸ πνεῦμα ἀλλὰ καὶ εἰς τὸ σῶμα. Οὐχὶ ἡ ἔργασία, ἀλλ’ ἡ ὑπερβολὴ τῆς ἔργασίας εἶναι ἐπιβλαβής· καὶ ἡ δυσχερεστάτη δὲ τῶν ἔργασιῶν εἶναι ἥπτον ἐπιβλαβής τῆς μονοτόνου καὶ ἀθροῦς ἔργασίας. Πᾶντας ὑπὸ τῆς ἔλπιδος διαπενεμενον δὲν βλάπτει τὴν ὑγείαν, ἀλληλῶς δ’ εὐτυχής εἶναι δ συναισθανόμενος ὅτι ἔργαζεται ἀνυσίμως μετὰ τῆς ἔλπιδος ὅτι θὰ ἐπιτύχῃ.

‘Η διανοητικὴ ἔργασία, δταν ἡ κανονικὴ καὶ μεμετρημένη, δὲν καταβάλλει πλεῖον πάσης ἀλλης. ‘Άν δὲ κανονισθῇ καλῶς εἶναι δμοίως ἐπωφελής εἰς τὴν ὑγείαν δσον αἱ σωματικαὶ ἀσκήσεις. ‘Ανθυγιεινὸν εἶνε τὸ νὰ διέρχεται τις τὸν βίον τρώγων, πίνων, κοιμώμενος. ‘Η σκωρία φθείρει περισσότερον ἡ ἡ γρήσις.

‘Άλλ’ ἡ ὑπερβολικὴ ἔργασία εἶναι κακὴ οἰκονομία, εἶναι ἀπώλεια χρόνου, ἀν ἐκτελήσῃται μετὰ δυσαρεσκείας. ‘Η λύπη καταβάλλει πολλῷ πλεῖον τῆς ἔργασίας. Διαβιβρώσκει, φλεγμάνει, καταφθείρει τὸ σῶμα ως ἡ ἀμυνα συνεχῶς προστριβομένη κατατρίβει τοὺς τροχοὺς μηχανῆς. Δέον νὰ προφυλαττώμεθα ἐξ ἵσου ἐκ της ὑπερβολικῆς ἔργασίας καὶ ἐκ τῆς λύπης.

‘Η ἔργασία δὲν πρέπει νὰ εἶναι ἔργασία ἐπιβεβλημένη καὶ καταναγκαστική, ἀτερπής ἀγγαρεία, διότι φθείρει καὶ καταστρέψει διὰ τῆς ὑπερβολῆς. ‘Ο δὲ διανοητικῶς ἔργαζόμενος δύναται νὰ ἔξαντλησῃ τὸ πνεῦμα αὐτοῦ διὰ τῆς καταχρήσεως τῆς ἔργασίας, ως ὁ ἀθλητὴς δύναται νὰ δραύσῃ τὰς κνήμας του καὶ συντρίψῃ τὸν κορμὸν του, ἀν ἐπιχειρήσῃ ἀθλους ὑπερβαίνοντας τὴν δύναμιν τοῦ μυϊκοῦ αὐτοῦ συστήματος.