

Selviytymispaketti Taloustietoa tulokkaille

Aulikki Kuisma



Selviytymispaketti

Taloustietoa tulokkaille

Aulikki Kuisma

Selviytymispaketti

Taloustietoa tulokkaille

© 2021 Aulikki Kuisma

Kustantaja: Aulikki Kuisma Oy, Huittinen, Suomi

Valmistaja: BoD - Books on Demand, Norderstedt, Saksa

Kannen kuva: Mirka Lyytikäinen

ISBN 978-952-69798-1-6

Sisältö

Esipuhe 7

Tule mukaan mielenkiintoiselle matkalle 9

Alkuverryttely 10

Helmen muodostuminen aiheuttaa kipua 12

Opiskelu ja tekemisen opetteleminen 32

Työ ja ansaitseminen 53

Asuminen 64

Oman taloutesi hallinta 77

Erilaisia talousteorioita 95

Iloinen veronmaksaja 109

Arjen askareet, maksuttomat mahdollisuudet, ruoka ja terveellinen elämä 115

Säästäminen, sijoittaminen ja vaurastuminen 192

Sinä olet helmi 212

Loppuverryttely 218

Kirjallisuutta, lähteitä, materiaalia, lisätietoja, ajateltavaa ja keskusteltavaa 220

Esipuhe

Selviytymispaketti – Taloustietoa tulokkaille, soveltuu oppikirjaksi opiskelijoille oppilaitoksiin ja elämäkouluun. Se sopii erilaisiin oppimistilanteisiin, omatoimiseen opiskeluun ja mietiskelyyn sekä elämänhallinnallisten keskustelujen avaajaksi kaikenikäisille opiskelijoille kaikenlaisissa oppimisympäristöissä. Ihmetellään maailmaa yhdessä.

Teoksen avulla voi ymmärtää taloustiedon perusasioita ja saada valmiuksia oman talouden ja raha-asioiden sekä oman elämän hallintaan.

Asioilla on monta näkökulmaa ja monta merkitystä. Jokainen ihminen voi toimia omalla tavallaan. Kirjassa on esitetty ideoita, jotka eivät kaikki sovi kaikille. Löydä oma polkusi kulkea sekä valitse asioita oman mieltymyksesi ja osaamisesi perusteella kirjasta ja kirjan ulkopuolelta. Katsele ja kuuntele. Katsellaan ja kuunnellaan. Keskustellaan ja autetaan toinen toisiamme elämän ihmeellisissä seikkailuissa. Elämäntarina on jokaisella omanlaisensa. Vastaukset ovat monesti hyvin yksinkertaisia ja ratkaisut voivat löytyä sisimmästämme ja sisintämme tutkimalla.

Kiitos kaikista keskusteluista erilaisten ihmisten kesken. Televisio, radio, sanomalehdet, aikakausjulkaisut, kirjat ja internet tarjoavat loputtomasti materiaalia ja vaihtoehtoja erilaisiin käytännön tilanteisiin ja haasteisiin. Kiitos monista vihjeistä, joita olen saanut pohtiessani elämän monimutkaisuutta.

Tutkitaan tieteellisiä tutkimustuloksia ja kuunnellaan arkipäiväisiä neuvoja. Ollaan kriittisiä kulkijoita ja ihmetellään näitä asioita yhdessä. Ollaan aktiivisessa vuoropuhelussa ympäröivän maailman kanssa. Kun asiat muuttuvat, löydät tekstistä virheitä tai haluat keskustella, voit ottaa yhteyttä kirjan kustantajaan. Voimme huomioida asian uudessa painoksessa.

Ideat syntyvät siellä, missä ihmiset ovat vapaita ja voivat tavoitella hyvää elämää.

Tule mukaan mielenkiintoiselle matkalle

Lähde kohti suurta seikkailua ihan tavallisessa elämässä.

Kaikki vaikuttaa aivan yksinkertaiselta ja helpolta,
mutta toisinaan elämä pääsee yllättämään.

Miten selviydyt arkipäivän askareissa ja
pystyt elämään mahdollisimman mielenkiintoista elämää?

Mitä tarvitset reppuusi ja mistä saat tarvittavat eväät?

Miten teet repustasi keveän ja
saat eväät riittämään koko matkan ajaksi?

Ota rakkaus oppaaksesi ja
totuus matkakumppaniksesi.

Toteuta elämäntehtäväsi rohkeasti,
vapaana, iloisena ja kiitollisena.

Ota vastuu itsestäsi ja omista toimistasi.

Ole oman elämäsi päähenkilö.

Sinä olet merkityksellinen ja arvokas.

Alkuverryttely

Etsi itsellesi rauhallinen paikka. Rauhoitu ja rentoudu. Aktivoi ja avaa kehosi, jolloin hengitys pääsee virtaamaan. Vapauta itsesi ja mielesi ajattelemaan.

Tule istumaan lattialle maton tai ohuen patjan päälle ja ojenna jalat sivulle sopivaan haara-asentoon. Huolehdi, että selkä on ojentuneena. Ojenna kädet rauhallisesti kohti kattoa, pidä kämmenet vastakkain. Kurota ylös ja samalla hengitä sisään. Jokaisella uloshengityksellä taivuta toisen jalan puoleen, pyöristä niska ja sisäänhengityksellä nouse ylös. Laskeudu seuraavalla uloshengityksellä toiselle puolelle ja sisäänhengityksellä rauhallisesti ylös. Toista sama toiselle puolelle ja jatka aktivoivia venytyksiä muutamia kertoja puolelta toiselle.

Venytä kädet ylös kohti kattoa ja tuo sivukautta alas. Tuo jalat lähelle toisiaan eteen. Ravistele ja taputtele jalkoja. Taputtele selkää ja myös jalkapohjat. Tuo jalkapohjat vastakkain. Ota jalkateristä kiinni ja ojenna selkä. Läpyttele polvia sivulle kohti lattiaa. Hengitä rauhallisesti. Pysäytä liike, ojenna rannaa. Sulje silmät ja hengitä syvään sisään ja ulos.

Tuo jalat eteen ristiin ja kädet olkapäille. Kyynärpäät ovat sivulla, peukalot takana ja muut sormet edessä. Sisäänhengityksellä kierrä vasemmalle, uloshengityksellä kierrä oikealle. Anna silmien olla suljettuina. Pää liikkuu rennosti mukana. Vahvista hengitystä. Hengityksestä saa kuulua ääni. Päästä keho niin rennoksi kuin mahdollista.

Pysähdy keskelle, pidä koko keho rentona. Pidä käsien asento. Avaa rintakehä. Pidä ilma keuhkoissa. Hengitä ulos. Laske kädet jalkojen päälle. Päästä keho rennoksi. Sisäänhengityksellä vedä hartiat korviin ja uloshengityksellä pudota alas. Tee pumppaavaa liikettä. Vedä hartiat korviin ja hengitä keuhkot ihan täyteen ja uloshengityksellä alas.

Käännä leuka kohti kaulakuoppaa ja pyörittele rauhallisesti. Sisäänhengitys takana ja uloshengitys edessä. Kun pää on alhaalla, käännä suuntaa. Pyöritä päätä rauhallisesti. Kun pää on keskellä, pysähdy siihen. Hengitä syvään sisään. Kohota pää pystyyn, ojenna rankaa, joka on selkärangan jatkeena. Hengitä ulos.

Laita kädet selän taakse ristiin. Nosta käsiä niin ylös kuin saat. Ojenna selkä, avaa rintakehää. Hengitä oikein syvään. Viivy hetki tässä asennossa. Tee syviä, pitkiä hengityksiä. Hengitä syvään sisään. Uloshengityksellä paina otsaa kohti lattia ja nosta käsiä ylös niin pitkälle kuin saat. Hengitä siellä. Hengitä syvään sisään ja ulos. Kohoa rauhassa ylös. Laita kädet jalkojen päälle. Anna silmien olla suljettuna. Hengitä. Huomaa, miltä keho tuntuu. Kuuntele omaa hengitystä. Anna kehon rentoutua. Hengitä syvään sisään ja ulos. Avaa hitaasti silmäsi uuteen maailmaan.

Pyydän itselleni juuret, jotka vakaasti pureutuvat ikiaikaiseen maahan. Pyydän itselleni siivet, jotka auttavat ajatukseni pilvien tavoin vapaaseen lentoon.

Parhaat ideat syntyvät siellä, missä ihmiset ovat vapaita ja voivat tavoitella hyvää elämää.

Helmen muodostuminen aiheuttaa kipua

Aidon simpukkahelmen muodostuminen aiheuttaa kipua. Simpukan kuoren ja vaipan väliin menee hiukkanen, joka hiertää ja häiritsee simpukkaa. Hiekanmurunen on aluksi aivan pieni. Simpukka alkaa kehittää hiukkasen ympärille kuoresta helmiäistä, josta pikkuhiljaa muodostuu helmi. Luonnonhelmen kasvaminen herneenkokoiseksi voi viedä paljon aikaa, jopa viisikymmentä vuotta.

Ihminen käyttää luonnon kanssa samaa menetelmää viljellessään helmiä. Kukaan ei ole selvittänyt, paljonko simpukka tuntee kipua, mutta helmentuotanto ei ole kuitenkaan simpukalle miellyttävä kokemus. Viljelyssä tämä vaihe pyritään tekemään kylmän veden aikaan, jolloin simpukka on vähiten herkkä, siis kylmästä hieman tunnoton. Nykyisellä, japanilaisella helmenviljelytekniikalla, helmen syntyyn kuluu aikaa muutamia vuosia. Kivusta ja kärsimyksestä nousee jotakin kallisarvoista. Siitä kumpuaa kokemus, joka jalostuu helmeksi. Ihminenkin tarvitsee kärsimystä oppiakseen jotakin uutta, kasvaakseen täyteen mittaansa ja pystyäkseen toimimaan uudella tavalla.

Helmiä kykenevät tuottamaan simpukat, jotka ovat riittävän suuria ja joiden kuoren sisäpinta on helmiäistä, mutta myös trumpettietana kykenee tuottamaan helmen. Trumpettietana on meressä elävä suuri kotilo, jonka kuoria käytetään koriste-esineinä.

Suomessa helmentuotantoon kykenee jokihelmisimpukka eli raakku, joka on hyvin harvinainen ja luokitellaan hyvin uhanalaisiin lajeihin. Elollisen luonnon monimuotoisuus on

tärkeä tekijä maapallon säilymisenä elinkelpoisena kaikille lajeille. Lisääntyessään raakun toukat tarvitsevat lohta tai taimenta, jonka kiduksissa loisivat ensimmäisen talven yli. Kun lohikalojen elinolosuhteet heikkenevät, myös raakkujen elinmahdollisuudet vähenevät. Veden tulee virrata ja hapen päästä kulkemaan. Vesistöjen kuormituksen tulisi vähetä. Maanomistajia kannustetaan vapaaehtoiseen suojeluun ja vesistöjen ennallistamiseen. Keinovalikoimaan kuuluvat räätälöidyt vesiensuojelutoimenpiteet maa-alueilla, pellolla ja metsässä sekä suojavyöhykkeiden perustaminen.

Elämää voi verrata helminauhaan. Teemme jokainen omista kokemuksistamme oman helminauhamme, jossa on monenlaisia, erisävyisiä ja erikokoisia helmiä. Monista suruista ja kivuista selviytyminen vie aikaa, mutta näin syntyvät kirkkaimmat helmet. Jokaisella helmellä, murheella ja kivulla on oma merkityksensä ja paikkansa. Myös jokaisella väliin jäävällä tyhjällä kohdalla, levolla ja odottamisella, on oma paikkansa. Jotkut helmet ovat suuria salaisuuksia, mutta joidenkin merkityksen ymmärrämme melko pian. Ihminen tarvitsee kasvaakseen oikeaksi omaksi itsekseen iloja, suruja, toimintaa, lepoa ja erilaisia elämänvaiheita. Tarvitsemme omia ponnisteluja, mutta myös muiden tukea, jotta kipukaudet eivät muodostu liian pitkiksi ja sietämättömiksi. Tarvitsemme yhteyttä toisiin ihmisiin.

Elämä ei aina, jos koskaan, suju suunnitelmien mukaan. Onnistumme monissa asioissa, mutta emme aina. Kohtaamme kärsimystä, epäoikeudenmukaisuutta ja onnettomuuksia. Meille tapahtuu odottamattomia asioita, mutta voimme

kaikesta huolimatta selviytyä niistä. Tarvitsemme kantavaa voimaa sekä resilienssiä eli sopeutumis- ja selviytymiskykyä.

Resilienssi tarkoittaa psykologiassa psyykkistä palautumiskykyä. Se on psyykinen ominaisuus, jota on toisilla ihmisillä tai yhteisöillä enemmän kuin toisilla. Toisinaan tuntuu, että ongelmat kasaantuvat samoille ihmisille. Siinä missä yksi selviää monista vaikeista vastoinkäymisistä, toisille pienikin koettelemus voi olla liikaa. Toisen ihmisen kärsimystä ei voi vähätellä, eikä sitä voi täydellisesti ymmärtää, eikä tuntea. Kenellekään ei tietenkään voi toivoa vastoinkäymisiä, mutta kaikesta huolimatta niitä tulee ja niistä voi oppia. Kun kuuntelee ja lukee toisten selviytymistarinoita, tämä voi vahvistaa omaa uskoa selviytymiseen. Kun muut selviävät, miksi en minäkin selviäisi. Oma elämä koetaan kuitenkin ehkä toisten elämää hankalammaksi. Yksi parhaista keinoista selviytyä on miettiä keinoja, joiden avulla on aiemmin selviytynyt vaikeuksista. Usko omaan selviytymiseen, voi vahvistaa myös auttamaan muita. Pidä pää kylmänä ja sydän lämpimänä. Suostu elämän kantamaksi.

Resilienssiin vaikuttavat kasvatus, yksilön biologiset ominaisuudet ja omat kokemukset sekä ympäristötekijät. Lähipiiristä ja ympäristöstä kumpuaa myönteisiä ja haitallisia tekijöitä. Miten voimme auttaa lapsiamme kestämaan vastoinkäymisiä? Miten voimme välittää lapsillemme perusarvot, joihin voi tarpeen tullen nojautua? Miten voimme antaa heidän lähteä lentoon, kun on lähdön aika? Omat asenteemme, ajatusmaailmamme ja tietenkin perimämme siirtyy uudelle sukupolvelle. On lintulajeja, jotka työntävät poikasensa pois

pesästä, kun on aika aloittaa oma elämä. Ja silloin siivet kantavat, kun uskoo ja luottaa niiden kantavuuteen.

Resilienssi ei ole yksilön pysyvä ominaisuus vaan se on taito, jota jokainen pystyy harjoittamaan. Vanhempien, saamansa kasvatuksen, perimän tai lapsuutensa syyttäminen on turhaa. Jokaisella on lapsuudestaan kolhuja ja haavoja. Omat vanhemmat ovat olleet ihmisiä, omalla tavallaan epätäydellisiä. Tämä on hyvin inhimillistä. Virheet tulisi mahdollisuuksien mukaan hyväksyä ja antaa anteeksi. Vanhoista virheistä voi oppia ja omaa suhtautumistaan vastoinkäymisiin voi pyrkiä muuttamaan. Kun vanhat käytännöt eivät ole mahdollisia, pitää yrittää käyttää luovuutta löytää uusia toimintatapoja uudessa elämäntilanteessa.

Itsestä huolehtiminen on tärkeä osa omien voimavarojen kasvattamista. Vaikeissa tilanteissa voi panostaa myönteisiin tunteisiin. Ne auttavat meitä toimimaan, avaamaan ajatuksia ja saamaan apua. Hyvä resilienssi suojaa trauman vaikutuksilta. Sen avulla voimme elää hyvää elämää vastoinkäymisistä huolimatta.

Yksinkertainen elämä, virheiden hyväksyminen ja selkeä päiväjärjestys voi auttaa sopeutumisessa ja auttaa kolhuista eteenpäin. Levätään ja nukutaan yöllä. Päivällä etsitään mielekästä tekemistä, ulkoillaan ja liikutaan. Hyväksytään elämä sellaisena kuin se on. Kaikesta huolimatta elämä kantaa näissäkin tilanteissa ja olosuhteet muuttuvat paremmiksi, kun on aika lähteä eteenpäin. Charles Darwin on sanonut, että vastoinkäymisistä eivät selviä vahvimmat ja älykkäimmät, vaan ne, jotka sopeutuvat parhaiten muutokseen.

Agenda 2030. Kestävä kehitys tarkoittaa yhteiskunnallista muutosta, jossa turvataan nykyisille ja tuleville sukupolville hyvän elämän mahdollisuudet. Ympäristö vaatii huomiota ja ihminen toteuttaa itseään. Taloudellisuus otetaan tasavertaisesti ympäristön ja ihmisen kanssa huomioon päätöksenteossa ja toiminnassa.

Kestävän kehityksen osaaminen tarkoittaa erilaisten asioiden, ilmiöiden ja toimintojen yhdistämistä. Pitää ottaa huomioon ekologiset, taloudelliset, sosiaaliset ja kulttuuriset näkökulmat. Asiat tulee katsoa monesta eri näkökulmasta ja ymmärtää näiden linkittyminen toisiinsa. Tärkeitä ovat luonnonvarojen riittävyys ja köyhyys. Kestävän kehityksen tavoitteet ovat joukko tavoitteita, joiden tavoitteena on antaa suunta kansainvälisen kehityksen tulevaisuudelle.

Albert Einstein oli 1900-luvun merkittävä fyysikko. Häntä pidettiin arvossa inhimillisen elämänkatsomuksensa ja syvälisten ihmiskunnan tulevaisuutta koskevien pohdintojen ansiosta. Hän eli aikaansa edellä ja oli yksi historian parhaista fyysikoista. Albert Einsteinin mukaan maailman kehityksellä ei ole mitään merkitystä niin kauan kuin surullisia lapsia on olemassa.

Yhdistyneiden Kansakuntien eli YK:n jäsenmaat sopivat vuonna 2015 kestävä kehityksen toimintaohjelmasta ja tavoitteista, jotka ohjaavat kestävä kehityksen edistämistä vuosina 2016–2030. Tavoitteet koskevat maailman kaikkia maita Työtä on tehtävänä, olemme vielä kaukana näiden tavoitteiden toteutumisesta. Pyrkimyksenä on poistaa äärimäinen köyhyys maailmasta ja turvata hyvinvointi kestäväällä tavalla. Vastuu toimeenpanosta on valtioilla, mutta

Selviytymispaketti – Taloustietoa tulokkaille

Aulikki Kuisma

Teos soveltuu oppikirjaksi oppilaitoksiin ja elämänkouluun.

Se sopii omatoimiseen opiskeluun ja mietiskelyyn

sekä elämänhallinnallisten keskustelujen avaajaksi

kaikenlaisissa oppimisympäristöissä, kaikenikäisille.

Ihmetellään maailmaa yhdessä.

Saat apua oman talouden hoitoon, oman elämän hallintaan.

Tutkitaan tieteellisiä tutkimustuloksia.

Kuunnellaan arkipäiväisiä neuvoja.

Ollaan kriittisiä kulkijoita ja

ihmetellään näitä asioita yhdessä.

Kun asiat muuttuvat, löydät tekstistä virheitä tai

haluat keskustella,

ota yhteyttä: aulikkikuismaoy@gmail.com

