

Pyhimyksiä ja kuolemanrangaistuksia – Tiesitkö tämän ystävänäpäivästä?

Alkaa olla taas se aika vuodesta, kun joka puolella näkee sydämiä ja suklaata. Ensi viikon torstaina 14.2. niin pariskunnat kuin sinkutkin eri puolilla maapalloa viettävät ystävänpäivää.

Ystävänpäivän juurten uskotaan juontavan 200-luvun Roomaan, jossa rakkauden ja avioliittojen suojeleminen, Pyhä Valentinus, levitti rakkauden sanomaa. Tarinan mukaan Valentinus ajatteli, että sotimisen sijaan sotilaille olisi parasta mennä rakkaidensa luokse. Kehotettuaan sotilaita jättämään armeijan Valentinus sai kuolemanrangaistuksen.

Pyhä Valentinus kuoli 14. helmikuuta, ja päivä on nimetty hänen kunniakseen. Englannin kielessä päivä kulkee nimellä Valentine's Day, kun taas Suomessa se tunnetaan nimellä ystävänpäivä. Suomeksikin se on käännetty nimellä Valentinen päivä, mutta ystävänpäivä on paljon käytetympi nimike. Ystävänpäivänä nimipäiviään viettävät Tino, Voitto ja Valentin, jotka nimistäkin päätellen ovat selkeästi liitoksissa Valentinen päivään.

Saksassa ystävänpäivästä käytetään nimeä Valentinstag, Espanjassa el Día de San Valentin, Hollanissa Valentijnsdag ja Ranskassa Saint Valentin. Nämä kaikki nimet ovat peräisin Valentinuksesta. Ruotsissa ystävänpäivä kulkee nimellä Alla hjärtans dag, tarkoittaen kaikkien mielitiettyjen päivää, joka nimitykseltään eroaa monesta muusta, mutta juhlanan se on samankaltainen.

Toinen usein ystävänpäivään liitetty hahmo on Amor, joka tunnetaan myös nimellä Cupido. Amor on roomalaisessa mytologiassa esiintyvä rakkauden jumala, ja hänen äitinsä on rakkauden jumalatar Venus. Amor on usein kuvattu rakkauden nuolia ampuvaksi pikkupojaksi, ja hän tulee esille nimenomaan rakkaustarinoissa.

Vaikka päivää vietetäänkin ympäri maailmaa rakastavaisten juhlanä, suomalaiset ovat sen ristineet ystävänpäiväksi. Ystävänpäivästä on tullut suomalaisille nimenomaan juhla, jossa juhlistetaan ystävyyttä ja muistetaan lähimmäisiä korteilla ja muilla välittämisen eleillä.

Ystävänpäivää juhlistetaan monin eri tavoin eri kulttuureissa, ja se on toisissa paikoissa paljon suurempi juhlapäivä kuin muualla. Kaikkialla kyseistä juhlaa ei ole omistettu ystäville tai Pyhän Valentinuksen muistamiselle, vaan nimenomaan rakastavaisille ja rakkauden juhlistamiselle.

Etelä-Koreassa ystävänpäivää juhlistaan todellakin koreasti. Ystävänpäivä on omistettu siellä nimenomaan miehille, kun naiset ostavat kumppaneilleen ja läheisilleen lahjoja. Vastavuoroisesti seuraavassa kuussa vietetään toista ystävänpäivää, joka kulkee nimellä "White Day", jolloin miehet puolestaan muistavat läheisiään. Myös Japanissa ystävänpäivää vietetään samalla tavalla kahtena erillisenä juhlapäivänä.

14.2. on myös todella suosittu päivä naimisiinmenolle, koska sitä pidetään vuoden romanttisimpana päivänä. Vietä sinäkin lempeää ystävänpäivää, äläkä unohda muistaa lähimmäisiäsi kivoilla yllätyksillä!

Lähteet:

<http://www.tunturisuus.com/amor/amor.htm>

<https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/tiesitko-taman-ystavanpaiv>

[asta-lue-miksi-tanaan-juhlitaan/3194940#gs.NPe7LCeE](#)

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/02/04/ystavanpaiva-142>

<https://www.ef.fi/blog/language/ystavanpaiva-ympari-maailmaa/>

<https://www.tridindia.com/blog/how-to-say-happy-valentines-day-in-different-languages-translate-valentines-day/>

Järki ja tunteet: Individualistisen kulttuurin kasvatti tarvitsee muita ihmisiä

Individualismi kilpailuttaa yksilöitä ja nostaa korokkeelle onnistujat, jotka vievät yhteiskuntaamme eteenpäin, mutta millä hinnalla?

Moni pohtii länsimaisessa kulttuurissa yleistyvää individualismia. Kuten ehkä olemme kaikki huomanneet, nykyään elämässä korostetaan yksilön omia heikkouksia ja vahvuuksia paljon enemmän kuin yhteisön tuomaa turvallisuutta ja pysyvyyttä.

Tällainen yksilöllistyminen voi kuitenkin helposti johtaa yksinäisyyteen ja jopa syrjäytymiseen. Osasta tulee oman tiensä kulkijoita, mutta moni voi myös tuntea itsensä hyvin yksinäiseksi juuri sen vuoksi, että tuntee olevansa niin erilainen kuin muut tai olevansa muuten vain ulkopuolinen. Osa oppii samalla itsenäiseksi ja kaipaa paljon omaa tilaa, mutta tosiasia on, että jokainen tarvitsee kuitenkin myös

läheisyyttä ja rakkautta.

Yksinäisyys voi vääristää ajattelua ja liiallinen yksinäisyys heikentää sosiaalisia taitoja ja kykyä olla vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa. Kaikille ei siis todellakaan ole helppoa olla toisten kanssa oma itsensä – joillekin se on jopa mahdotonta.

Individualismiin liittyy läheisesti juuri omien vahvuuksien ja unelmien seuraaminen ja itsensä toteuttaminen, mikä tietenkin lisää produktiivisuutta ja näin myös ihmiskunnan kehitystä. Mutta entä sitten kun yksilö epäonnistuu? Ajattelemmeko, että hän on kokonaan epäonnistunut ja huono ihminen vai osataanko epäonnistuminen yhdistää vain tiettyyn elämänalueeseen?

Huomaamattamme tuomitsemme helposti toiset ihmiset vain ensivaikutelman ja koulutuksen perusteella. Harva kuitenkaan on juuri sellainen kuin ajattelemmeko. Suurimmasta osasta paljastuu aivan uudenlainen todellisuus ja jokaisesta voi oppia hurjan paljon uutta. Individualistisessa kulttuurissa toisten ihmisten lähestyminen tuottaa kuitenkin usein haasteita. On tärkeää asennoitua oikealla tavalla ystävyyteen ja ihmissuhteisiin sekä uskoa, että jokaisessa on jotain ainutlaatuista ja sellaista, joka ei tule ilmi jokapäiväisessä elämässä.

Jokaisella on jotain omaa ja kyky johonkin sellaiseen, mihin kukaan muu ei kykene. Ne harvat, jotka löytävät tämän taidon sisältään ja oppivat seuraamaan sydäntään, ovat juuri niitä, joiden saavutuksia muistelemme vielä tuhansien vuosien päästä.

Toinen individualismin kanssa läheiseksi huomaamani käsite on kateus. Minusta on kamalan surullista nähdä, kuinka ihmiset heittävät hukkaan oman luovuutensa yrittäessään olla niin kuin jotkut toiset. Minusta ensimmäinen askel menestymiseen on löytää omat vahvuudet vertaamatta niitä keneenkään toiseen.

Liian monet sisimmästään äärimmäisen viisaat ja taitavat ihmiset sortuvat jatkuvaan kateuden kierteseen. Toisia saa ja

kannattaa tiettenkin ihailla ja heiltä voi oppia, mutta on myös osattava olla onnellinen ja ylpeä toisten onnistumisista ja hyväksyä omat epäonnistumiset. Jokainen lähtee omista lähtökohdistaan ja tekee kaiken parhaansa mukaan. Jos kaikki olisivat samanlaisia – jokaisessa asiassa yhtä taitavia – kukaan ei haluaisi oppia uutta tai ainakin motivaatio uuden oppimiseen olisi paljon matalampi. Toiset ihmiset voivat kannustaa ja auttaa meitä saavuttamaan tavoitteemme, mutta on myös tärkeää olla osana toisten saavutuksia ja menestystä. Tällainen osallisuus lisää myös elämän mielekkyyttä ja saa yksilön tuntemaan itsensä arvokkaaksi.

Individualismiin liittyy näin myös jatkuva kilpailu, joka väsyttää ihmiset nopeasti ja rikkoo heidän sisällään olevaa jo valmiiksi haurasta luovuutta. Kilpaillessaan ihminen asettaa itsensä sekä henkisesti että fyysisesti ääri rajoilleen. Hetkellisesti se nostaa suorituskykyä ja toimii stressin tavoin positiivisena voimana, mutta pitkän ajan kuluessa se kuluttaa loppuun.

On vaikeaa olla vertailematta itseään toisiin ja kilpailematta toisten kanssa, ja siihen asti, kun se tuntuu miellyttävältä ja tehostaa oppimista, se on ihan hyväksyttävää. Jos kilpailu kuitenkin on jatkuvaa eikä stressi koskaan lopu, jokainen palaa loppuun. Vaikkei henkisiä voimavaroja näe, ne ovat hyvinkin rajalliset. Emmekä oikeasti tule lopulta muistamaan kaikkea sitä, mitä olisimme voineet tehdä tai mitä kaikkea olemme suorittaneet, vaan kaikki ne hetket, kun olemme saaneet olla läsnä – tuntea itsemme merkityksellisiksi. Ilman toisia ihmisiä on vaikea edetä elämässä ja ystävät sekä sosiaalinen pääoma ovatkin valtava voimavara elämän rakentamisessa.

Nykyään kaikkialla korostetaan henkistä vahvuutta ja aloitteellisuutta sekä tietynlaista rohkeutta, jämäkkyyttä ja pystyvyyttä. Toisiin takertuvia pidetään heikkoina eikä hiljaisia ehkä arvosteta yhtä paljon kuin omaa kykenevyyttään korostavia yksilöitä. Jo nuorilta odotetaan hurjasti itsenäisyyttä ja monet asiat on osattava heti, jotta ei

vaikuta toisten silmissä jollain tavalla huonommalta. Ei olekaan ihme, että alemmuudentunnetta ja itsearvostuksen laskua esiintyy individualistisissa kulttuureissa suhteellisesti vähemmän kuin kollektiivisissa yhteisöissä.

Toiset onnistuvat ja tuntevat ylpeyttä itsestään, mutta toiset epäonnistuvat, masentuvat ja jopa lamaantuvat täysin. Kahtiajako on siis suuri. Yhteisöissä onnistumiset koetaan eri tavalla, ja vaikka kukaan ei saisi kunniaa itselleen, ketään ei myöskään jätetä yksin. Näin myöskään mielenterveys ei horju samalla tavalla kuin silloin, jos on yksin vastuussa itsestään ja omasta tulevaisuudestaan.

Toisaalta myös onnistumisen kokemukset ja identiteetin löytäminen ilmenevät yksilöllisesti vahvempina kuin yhteisökeskeisissä kulttuureissa, joissa voitto jaetaan. Onnistumiset kannustavat eteenpäin ja auttavat rakentamaan identiteettiä. Positiiviset tunteet viestivät keholle, että kuljetaan saavutuksia kohti ja lisäävät näin sekä henkisiä että fyysisiä voimavaroja. Näin ne myös auttavat tunnistamaan asioita, joiden tekemisestä yksilö nauttii ja suuntaavat elämää kohti onnellisuutta.

Jos siis onnistuu löytämään oman intohimonsa ja on voimavaroja seurata sitä, on helppoa nauttia itsenäisestä elämästä. Me olemme kuitenkin erilaisia ja etenkin jatkuva suorittaminen ja elämässä eteneminen vie voimavarat nopeasti loppuun. Ihminen on lopulta inhimillinen ja tarvitsee toista ihmistä. On siis tärkeää kuunnella omaa kehoa ja pysähtyä välillä miettimään, onko oikeasti onnellinen vai toivooko vain tulevansa onnelliseksi tekemällä niin kuin muut.

Ihmiset osaavat pitää melua itsestään; osaako luonto?

On joulukuun 16. päivä. Istun autossa, matkalla kotiin mittavilta joululahjaostoksilta. Reissu oli onnistunut: vanhemmat, ystävät, kummit, naapurit ja kaimat... Kaikille on nyt jotakin. Vieressäni auton istuimella lepää viisi suurta muovikassillista tavaraa. Kannatan itse antimateriaalisia arvoja, mutta esineistähän kaikki ilahtuvat, eikö?

Samassa radiosta alkaa uutislähetys. Matalaääninen uutistenlukija luettelee vakavalla äänensävyllä tilastoja maapallon ympäristötilanteesta. Kasvihuonepäästöt ovat taas lisääntyneet, napajäätiköiden sulamisesta aiheutunut merenpinnan nousu on jälleen tehnyt täysin viihtyisästä alueesta elinkelvottoman, merillä lilluu ennätysmäärä muovijätettä.

Yhtäkkiä se kaikki materia, jonka olen juuri ostanut, ei tunnukaan ollenkaan niin mukavalta vieressäni.

Aloin miettiä ympäristöasioita vasta aivan äskettäin. Ajatuksenkulkuni muutos alkoi salakavalasti: kävin ensimmäisen lukiovuoteni toista puolikasta, kun päädyin sattumalta kahteen ympäristöaiheiseen keskusteluun. Ensimmäisellä kerralla olimme erään ystäväni kanssa tylsistyneitä, joten päädyimme etsimään netistä "syvällisiä kysymyksiä" ja vastailemaan niihin. Toisella kerralla hengasin kahden muun toverini kanssa, kun toinen heistä yllättäen veti puheenaiheeksi uutisen maailmamme merien muovijätetilanteesta. Hän puhui aiheesta varsin huolestuneeseen sävyyn, mutta se, mikä oikeasti jäi samana iltana mieleeni pyörimään kauhuelokuvan tavoin, oli hänen havainnollistavana materiaalinaan käyttämänsä artikkeli, tai tarkemmin sanoen artikkelin kuvat. Muovijätettä kelluu vesistöissämme paljon. Paljon isolla P:llä.

Sitten kului muutama kuukausi, kunnes törmäsin lehtijuttuun, gallupiin, joka koostui suomalaisten nykynuorten ajatuksista ympäristön tilanteesta ja luontomme suojelusta. Silloin minulla napsahti.

Ympäristömme tilanne on vakava, sen tietävät kyllä todellisuudessa lähes kaikki. Jokainen tämänkin tekstin lukija voi kyllä varmasti sanoa, että tietää ilmastonmuutoksen olevan muutakin kuin pelkkää iltasatua. Mutta kuinka moni oikeasti tietää, kuinka vakava tilanne on käytännössä? Kuinka moni oikeasti on nähnyt, miltä näyttää silmäkantamattomiin jatkuva merimaisema kuorrutettuna käytetyillä muovimukeilla? Kuinka moni on kuullut siitä arviosta, jonka mukaan maapallo on elinkelvoton vuoteen 2030 mennessä, jos ympäristön kiduttaminen jatkuu samaan malliin? Ja kyllä vain, luit oikein. Se on sinun elinaikanasi. Mihin ajattelit mennä?

Vaan pitääkö meidän nyt vaipua epätoivoon? Hylätä toivomme, koska, aivan, emme voi tehdä tilanteelle mitään? Luulen, että se, mikä oikeasti useimmiten on ongelma – syy, miksi ympäristömme tilanteelle ei tehdä mitään – on, ettei tiedetä keinoja, joilla vaikuttaa. Ajatellaan, että ympäristön suojeleminen edellyttää suuria päätöksiä, jotka vaikuttavat koko elämään, tai että tarvittavat teot ovat liian vaikeita toteuttaa arkisessa elämässä: Pitäisi ryhtyä vegaaniksi. Osta kaikki vaatteensa kirpputorilta. Myydä autonsa ja itkeä, kun ei omassa kotikylässä ole juna-asemaa.

Mutta eihän sen nyt ihan noinkaan tarvitse olla. Ei ympäristöä suojellakseen tarvitse kääntää koko elämänsä pääläelleen. Pienet teot merkkäavat, eikö? Koska juuri niin ne tekevät. Arkiset, lähes huomaamattomatkin muutokset, voivat olla suuri, jopa jättimäinen harppaus, jos niitä noudattavat kaikki, tai jos pelkästään yksikin ihminen noudattaa niitä tarpeeksi usein. Älä ryhdy vegaaniksi, jos et halua. Sen sijaan voit syödä viikossa vaikkapa yhden täysin vegaanisen aterian, tai vain vähentää punaisen lihan kulutustasi esimerkiksi vaihtamalla yhden jauhelihakastikkeen tonnikalaan.

Kirpputoreilta taas löytyy todellisuudessa ihan kivoja vaatteita – ei, en olisi itsekään uskonut, mutta pari kertaa kokeiltuani hurahdin täysin. Eivät ne edes niin paljon eroa perus Henkkamaukan valikoimasta. Eikä täysin uusienkaan vaatteiden ostamisesta tarvitse luopua kokonaan – vaikkapa yksi kerran vuodessa tehtävä perusteellinen kirpparikierros on parempi idea kuin ei mitään.

Yksi tärkeimmistä oivalluksista nimittäin on, ettei ympäristönsuojelu ole vaikeaa. Se on tärkeää. Eikä se, että sulkee silmänsä näiltä tämän aihepiirin uutisilta ja esittää kuuroa, kun radiossa kerrotaan tilastoja, pelasta ketään. Ei tämä mörkö mene pois sillä, että esittää kuin sitä ei olisikaan. Eikä sen voittamista myöskään voi sysätä muiden harteille. Tyypillinen kommentti "Ei minun tarvitse mitään tehdä, muut tekevät!" ei nyt toimi. Koska jos kaikki ajattelevat noin, niin normaalin tämän maailman logiikan mukaan kohta kukaan ei teekään mitään.

Nyt tässä vaiheessa palatkaamme hieman taaksepäin, sinne minun ensimmäiseen syvälliseen ympäristökeskusteluuni. Minä ja tämä eräs ystävättäreni siis olimme tylsistyneitä ja päätimme etsiä netistä syvällisiä kysymyksiä. Päädyimme pohtimaan tällaista kysymystä: Jos sinun olisi pakko valita toinen, kumman valitsisit: uran ihmisoikeusaktivistina vai uran ympäristöaktivistina? Tässä vaiheessa tämä ystävätär, ihminen, jota olin aina pitänyt aivan tavallisena, esitti näkemyksen, joka mullisti käsitykseni koko aihepiiristä: "Ehdottomasti ottaisin uran ympäristöaktivistina. Ihmiset nyt osaavat aina pitää melua itsestään: he osaavat järjestää mielenosoituksia ja kiistellä ja kirjoittaa kolumneja lehtiin. Luonto ei kykene mihinkään näistä. Siksi meidän on kyettävä sen puolesta."

Hmm.

Niinpä.

Ensi jouluna taidankin antaa lahjoiksi elämyksiä ja lämmintä

mieltä.

Vuonna 2019 riittävän hyvä voisi olla uusi täydellinen

Kilpailu hyvistä suorituksista niin itsensä kuin muidenkin kanssa rasittaa monia. Tänä vuonna uudenvuodenlupauksesi voisi sisältää paremman kunnon tai parempien arvosanojen sijasta lupauksen jatkaa samaan malliin ja keskittyä olennaiseen.

Istuin sohvalla enkä tehnyt mitään, mutta mietin, mitä tekisin seuraavaksi. Voisin lukea kirjaa, mutten ollut sillä tuulella. Voisin siivota yhden laatikon, koska tiesin, että se on sotkuinen. En ole tehnyt vielä mitään hyödyllistä, ja on jo iltapäivä.

Mutta tarvitseeko minun aina tehdä jotain hyödyllistä?

Uutena vuotena monet ihmiset, minä mukaan lukien, haluavat aloittaa alusta. En ole koskaan tehnyt virallisia uudenvuodenlupauksia, mutta pidän ajatuksesta, että voisin unohtaa vanhat tavat viime vuodelta ja kokeilla uusia asioita tai parantaa tapani tehdä asioita.

Pysähdyn välillä miettimään, mitä kaikkea minulla on, millainen olen ja olenko tyytyväinen vai voisiko asioita parantaa. Ajattelin, että vuonna 2019 voisin toteuttaa tämän pohtimishetkeni paremmin.

Mutta silloin olenkin ongelmani ytimessä.

Kyseinen ajatusmalli näyttää yhdistävän useita meistä. Monet ihmiset, jälleen minä mukaan lukien, ajattelevat, että heidän on tehtävä asioita ja pyrittävä tekemään niitä paremmin. On pyrittävä parempaan suoritukseen kuin viimeksi, on pyrittävä antamaan parempia joululahjoja kuin ennen ja on pyrittävä tarttumaan hetkeen paremmin.

Mutta miten hetkeen edes tartutaan paremmin? Pääasialahan on, että siihen tarttuu.

Sohvalla istuessani huomasin, että oikeastaan olen aika tyytyväinen elämääni ja siihen, mitä se sisältää. Asiat menevät hyvin ja hoidan ne hyvin. Ei minulla oikeastaan ole tarvetta parantaa elämääni. Totta kai on asioita, joissa voisin olla parempi, mutta on myös asioita, joissa olen jo riittävän hyvä. Ja se olkoon tarpeeksi.

Jatkuva parempaan pyrkiminen tilanteessa, jossa siihen ei ole tarvetta, on turhaa ja rasittavaa. Ensi vuonna taidan siis keskittyä jatkamaan asioiden tekemistä sillä tasolla, jolla olen ne tähänkin asti tehnyt. Ja joskus aion vain istua alas tekemättä mitään, jos siihen on tilaisuus.

Vinkkejä hyvän mielen ylläpitämiseen

Paha mieli? Toivottavasti ei enää kauan! Tässä muutama vinkki siihen, miten voit ylläpitää hyvää mieltä ja miten voit mahdollisesti saada hyvän mielen.

- Muista nukkua. Liian vähäinen unen määrä voi aiheuttaa kiukkuisuutta, mielialan laskua, vastustuskyvyn heikkenemistä sekä taipumusta epäterveelliseen

ruokavalioon. Uni auttaa kehoa palautumaan, ehkäisee stressiä, ylläpitää vastustuskykyä ja muistia sekä auttaa käsittelemään tunteita.

- Syö kunnolla ja monipuolisesti. Oikeanlainen ravinto auttaa jaksamaan, lisää hyvinvointia ja pitää mielen kirkkaana. Syömällä oikein myös stressi pysyy loitolla.
- Tee jotakin, mistä nautit. Mukavien asioiden tekeminen rentouttaa. Esimerkiksi liikunta vähentää stressiä ja parantaa unen laatua. Musiikin kuunteleminen rentouttaa, parantaa unen laatua, tsemppaa liikkuesssa ja jopa vähentää kipuja.
- Puhu jollekin mieltäsi vaivaavista asioista. Puhuminen voi pudottaa taakan harteilta. Jos et halua puhua, voit kokeilla kirjoittaa mieltäsi vaivaavan asian paperille. Lopuksi revi tai ryttää paperi ja heitä roskeen.
- Ole sinulle tärkeiden ihmisten kanssa. Yhdessä kavereiden tai perheen kanssa voi tehdä vaikka hyvää ruokaa, katsoa leffaa tai pelata hauskaa lautapeliä.
- Ihan vain rentoudu. Rentoutuminen on tärkeää oman jaksamisen kannalta. Laita puhelin ja tietokone pois, lue kirjaa, kuuntele musiikkia tai ota päiväunet.

Lähteet:

<https://hurmalehti.fi/artikkelit/12-vinkkia-hyvaan-oloon>

<https://askelterveyteen.com/ruuan-vaikutus-mielialaan/>

<https://hidastaelamaa.fi/2014/08/musiikilla-yllattavia-terveys-vaikutuksia-tassa-niista-14/>

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>

Me ollaan ylpeitä susta!

Järki halusi tarjota tukensa syksyn 2018 kirjoittajille ja kokosi tukiryhmän reaalin kirjoituksista poistuville opiskelijoille perjantaina 21.9. Tarjolla oli haleja, karkkia ja hymyjä. Haastattelimme myös juuri kokeesta tulleita opiskelijoita heidän tuntemuksistaan sekä kokeen laadusta.

Järjen kokouksessa mietimme, kuinka voisimme osoittaa solidaarisuutta jännityksen, stressin ja jopa epäonnistumisen tunteen keskellä kamppaileville abiturienteille. Syntyi ajatus tukiryhmästä, joka voisi vastaanottaa juuri ylioppilaskokeesta poistuvat opiskelijat hymyllä ja tarjota lyhyesti kannustavia sanoja. Idea toteutettiin innolla, ja niin perjantaina ensimmäisenä reaalin kirjoituspäivänä ryhmä järkeläisiä asettui aulaan karkkikulhot ja halilaput mukanaan.

Katso video tukipisteen päivästä!



Järkeläiset valmiustilassa



Makea piristää rankan suorituksen jälkeen



vasemmalta: Ada Kalliomäki, Matilda Oksanen,
Katri Lempiäinen & Samuel Kurhela



Me ollaan niin ylpeitä susta!

Ahdistaako sinuakin riittämättömyys?

Mikä helpotus, että syksyn ylioppilaskirjoitukset ovat nyt ohi. Tiedän ensi keväästä tulevan vielä raskaampi kirjoitusten osalta, mutta silti jo nyt tuntui, että välillä oli vaikea jaksaa. Koin myös riittämättömyyttä omasta opiskelustani. Tuntui, että kaikki muut lukivat ja opiskelivat paljon enemmän ja paremmin kuin minä.

Riittämättömyys, johon usein liitetään myös stressi ja jopa

uupumus, on oikeastaan hyvin yleistä. Ennen kuin aloin kirjoittaa tätä juttua googlailin aiheesta ja kysyin tutuilta, tuntevatko he joskus, että oma tekeminen olisi riittämätöntä. Netistä löytyi kymmeniä artikkeleita aiheesta ja huomasin myös, että lähes kaikki tuttuni kokevat arjessaan riittämättömyyttä. Yksi haluaa saada hyviä numeroita koulussa, toinen haluaa loistaa töissä. Jotkut kokevat, että kaiken lisäksi pitäisi ylläpitää sosiaalisia suhteita, jotka toki tuovat iloa, mutta myös stressaavat.

Riittämättömyys saattaa siis olla luonnollinen tunne nykyihmiselle. Mistä se sitten tulee ja miksi se vaikuttaa olevan nykyaikana niin yleistä?

Osittain riittämättömyydentunne syntyy siitä, että luomme itsellemme ihanteita. Mielikuvat ovat hyviä, kun ne innostavat meitä luomaan ja tekemään paremmin. Sosiaalisen median myötä varmasti moni on kuitenkin huomannut, että törmäämme jatkuvasti entistä parempiin kuviin ja kiinnostavampiin ihmisiin ja ihanteiden saavuttaminen alkaa tuntua mahdottomalta. Instagramin selaamisen jälkeen itse ainakin saatan olla inspiroitunut, mutta myös tuntea, että kaikki muut ovat kiinnostavampia kuin minä. En ikinä saavuta sitä ihannetta, jonka olen itselleni luonut.

Toinen yleisyyteen vaikuttava asia saattaa olla kiireinen 2010-luvun yhteiskuntamme, joka on ehkä vahingossa muodostanut mielikuvan siitä, että vain tuotteliaat, kiinnostavat ja mahdollisesti vielä hyvännäköiset ihmiset ovat ihailtavia. Menestyminen elämässä vaatii kovaa työtä, mikä on totta, mutta joskus se kuitenkin menee siihen, että vaikka yrittää parhaansa, sekään ei enää tunnu olevan riittävän hyvää.

Elämää hallitsevan tunteen ei kuitenkaan tarvitsisi olla riittämättömyys tai stressi, sillä todellisuudessa ne lähtevät meistä itsestämme. Asennetta itseensä muokataan pienin askelin, joista ensimmäinen voisi olla ajattelutavan muuttaminen. Ei tarvitse todistaa muille, mitä

olemme sillä, kuinka paljon saamme aikaiseksi, vaan sillä, millaisia olemme. Eikä kukaan kuitenkaan ole täydellinen oikeassa elämässä.

Pieni koulu preerialla

Rento vaatetus, lippuvalan vannominen käsi sydämellä, juustohampurilaiset, WC:n lupalaput ja koulun jälkeiset aktiviteetit – näistä koostuu tavallinen koulupäivä High Schoolissa.

Yhdeksän kuukautta sitten pakkasin matkalaukkuni täyteen ja suuntasin kohti Yhdysvaltoja. Kahden viikon päästä kouluvuosi päättyy. Nyt on aika katsoa taaksepäin ja pohtia, minkälaista opiskelu oikeasti on elokuvista tutuksi tullessa High Schoolissa.

Teksti ja kuvat: Laura-Liisa Antila

Koulun kello soi varttia yli kahdeksan ja oppilaat kiiruhtavat luokkahuoneisiinsa, toivoen, että jälki-istunto myöhästymisestä ei tällä kertaa osu omalle kohdalle. Oppituntien pituus on koulukohtainen. Omassani ne kestävät 50 minuuttia ja sisältävät vartin opiskelua ja loppuajan vain kuulumisten vaihtelua. Oppitunneilta poistuminen esimerkiksi lokerolle tai vessaan ei ole helppoa, sillä siihen tarvitaan opettajan kirjallinen lupa tarkkoine poistumisajankohtineen. Tämä tosin ei ole yleinen käytäntö kaikissa kouluissa. Kello soi ja taas spurtataan seuraavaan luokkaan – neljässä minuutissa. Itselläni jokainen päivä oli suunniteltu samanlaiseksi: kahdeksan oppituntia, kahdeksan tuntia päivässä ja sama lukujärjestys joka päivä. Saattaa kuulostaa hyvin

pitkästyväältä, ja siltä se välillä kyllä tuntuukin.



Yksi koulun
kuntosaleista.

Puolen päivän aikaan on lounastauko. Osa oppilaista nauttii eväänsä ruskeasta paperipussista, joka on varustettu pienellä viestillä vanhemmilta: "We love you." Kourallinen oppilaita jonottaa nälissään juustohampurilaista, jonka saa itselleen noin kahdella dollarilla. Kouluruoka on yleensä pikaruokaa, mutta sen lisäksi tarjolla on kyllä salaattia tai jokin muu vaihtuva ruoka. Oma arvostukseni Suomen kouluruokaa kohtaan on kasvanut hurjasti tämän vaihtovuoden aikana.

Koulun jälkeen monet oppilaat suuntaavat urheiluharjoituksiin tai töihin. Syksyllä, talvella ja keväällä on omat urheilulajinsa. Osallistuin syksyllä golfiin. Pääsin pelaamaan auringon pahtaessa siniseltä taivaalta ja kaupan päälle sain upean rusketuksen. Talvella taas pelattiin koripalloa, jolloin herätyskello soi viideltä aamulla ja oli aika nousta päivän ensimmäisiin treeneihin. Pelipäivinä liikuntahalleihin tai ulkokentille pakkautuu kaupunkilaisia kannustamaan koulun joukkuetta. Cheerleaderit ohjaavat ja innostavat yleisöä, ja tunnelma on korkealla katossa. Koulusta riippuen pelipäivinä

järjestetään pep rally, jossa kerrotaan menestyksestä peleissä ja kilpailuissa sekä kohotetaan koulun yhteishenkeä. Keväällä olin mukana koulumme Forensics-joukkueessa, joka lyhyesti ja ytimekkäästi selitettynä oli näyttelemistä sekä puheiden pitämistä kilpailun. Tässä lajissa sain kaappini täyteen mitaleja ja pokaaleja sekä oikeuden kilpailla koko osavaltion mestaruuskilpailuissa, mikä oli yksi matkani kohokohtista.



Hetki ennen peliä.



Pitkän päivän jälkeen on hyvä pulahtaa uima-altaaseen.

Itselleni yksi vuosi tässä koulussa riittää mainiosti. Monet piirteet olivat tuttuja jo elokuvista, mutta matkan varrelle sattui myös monia asioita, joita en osannut odottaa ollenkaan. Tämän vaihtovuoden jälkeen valitsen mielelläni stressaavat koeviikot, ilmaisen koulutuksen ja suomalaisen kouluruoan. Opiskelu ulkomailla on kuitenkin silmiä avaava ja opettavainen kokemus: opin lukemattomia uusia taitoja ja osaan nyt arvostaa Suomen koulujärjestelmää. Aiemmin pidin sitä ehkä liian itsestäänselvyytenä. Syksyllä, kun on aika palata takaisin kouluun, olen innostuneena valmis oppimaan uusia asioita upeasta ja erilaisesta maailmastamme.

Järvenpään taidemuseo: Välähdyksiä Björn ja Tilly Soldanin tarinasta 1.3.2018–31.8.2018

Toimittaja tutustui Järvenpään taidemuseon uuteen näyttelyyn, joka johdatti taiteen ohella Suomen historiaan ja ihmissuhdekiemuroihin.

Teksti ja kuvat: Hilla Palviainen

Kolmioliitto taiteilijaperheessä

Vuonna 1990 Järvenpään kirjaston lattian alle perustetun taidemuseon kokoelmissa on esillä erityisesti Tuusulanjärven taiteilijayhteisön Venny Soldan-Brofeldtin ja Eero Järnefeltin töitä. Lisäksi museossa on vaihtuvia näyttelyitä ympäri vuoden.

Laskeuduttuani portaat alas saavun hiljaiseen museosaliin. Tiskin takana virkailija kertoo nykyisen näyttelyn taustoja. Välähdyksiä Björn ja Tilly Soldanin tarinasta -näyttely kertoo taiteen ohella myös Suomen historiasta 1900-luvulla. Näyttely avautui muutama viikko sitten ja jatkuu peräti elokuun loppuun saakka.



Björn Soldan: Poika ja leikkivene, Wales, 1940-1950-luku, hopeagiljotiinivedos.

Askelet kaikuvat hiljaisessa salissa.

Näyttelytila on jaettu kahtia: vihreä puoli on omistettu Tilly Sodanille ja violetti puoli hänen pojalleen Björnille. Museossa on hiljaista ja rauhallista tuntia ennen sulkemisaikaa. Askelet kaikuvat hiljaisessa salissa. Violetilla puolella museovieras päätyy katselemaan kehystettyjä mustavalkokuvia, joiden aiheissa toistuvat Walesin ja Skotlannin niittymaisemat. Violetilta puolella on myös Björnin tädin Venny Soldanin maalauksia, joissa esiintyy Björn nuorena poikana.

Katsoja voi lähes kuulla kenkien kopinan mukulakivikaduilla

ja tuulen suhinan tilkkutäkkejä muistuttavilla pelloilla.



Museon Björn Soldanille omistettu puoli.

Valokuvat olivat oman aikansa kohunaihe kehittyneen tekniikkansa vuoksi. Kuvat on otettu arkisista hetkistä, kuten torilla myytävistä kukkakaaleista ja kävelevistä ihmisistä sekä Englannin kauniista maaseudusta. Seinillä kuvien lomassa riippuu tietoiskuja 1940- ja 1950- luvun Englannista. Niissä kerrotaan esimerkiksi siitä, kuinka ihmiset monesti ostivat henkilöauton päästäkseen maaseudulle pakoon kaupungin hyörintää ja saasteita. Kuvista henkii niin elävästi 40-luvun Englanti, että katsoja voi lähes kuulla kenkien kopinan mukulakivikaduilla ja tuulen suhinan tilkkutäkkejä muistuttavilla pelloilla.

Nils "Nisse" Björn Soldan (1902–1953)

- Tilly Soldanin ja Juhani Ahon avioton lapsi
- Esiteltiin virallisesti Tillyn ottolapsena, sai tietää totuuden vanhemmistaan 18-vuotiaana.
- 1920-luvulla opiskeli elokuvausta Saksassa Münchenissä.
- Perusti velipuolensa kanssa Aho & Soldan -yhtiön, joka kuvasi ja tuotti yli 300 elokuvaa.
- Toimi sotavuosina tk-kuvaajana rintamalla.

- Sodan jälkeen muutti Englantiin ja työskenteli siellä BBC:n suomenkielisen osaston toimittajana.

Sekä äiti että poika pioneereja



Museon nurkassa on "Kakara-alue" lapsille.

Siirryttäessä museon vihreälle puolelle voi heti alkuun tarkastella Tillystä kertovaa aikajanaa. Tiesin jo näyttelyyn tullessani erikoisesta kolmioliitosta, joka vallitsi Soldanin siskosten ja Juhani Ahon välillä. Vennyn ollessa Berliinissä stipendimatalla Tillyn ja Vennyn aviomehen Juhanin suhde syventyi ystävyyttä pidemmälle. Tilanne oli vaikea ja pysyi salassa vuoteen 1951 asti.



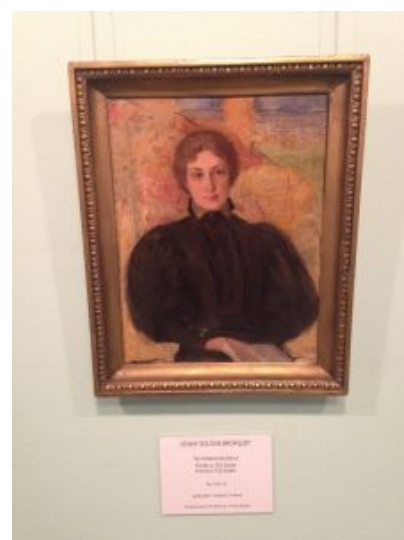
Näyttelyssä on esillä

myös lastenhoitajien asuja.

Kirjailija Juhani Aho siis eli kahden naisen kanssa, joista Venny Soldan oli hänen aviopuolisonsa ja tämän sisko Tilly hänen avovaimonsa. Björn Soldan syntyi Tillylle aviottomana lapsena. Tämä tapaus oli varmasti yksi niistä, joka herätti Tillyn intohimon perustaa Kakarasaari, lastenkoti aviottomille lapsille, jossa myös Björn vieraili paljon. Hänet esiteltiin ensin virallisesti Tillyn ottolapsena.

Sekä Björn että Tilly olivat lopulta omien alojensa pioneereja – Björn suomalaisen valokuvauksen uranuurtajana ja Tilly aviottomien lasten kasvatuksen ja hoidon saralla. Tilly piti tärkeänä, että jokainen lapsi otettiin huomioon yksilönä. Tilly Soldanille omistettu puoli sisältää Venny Soldanin maalauksia, joista monet esittävät Tillyä tai hänen lastenkotiaan. Näyttely myös pureutuu Tillyn lastenkodeissa hoitajana olleen naisen kautta suomalaiseen lastenkasvatukseen ja lapsikuvauksen historiaan.

Lastenkotien historiaa



Venny Soldan-Brofeldt: Tilly Soldanin muotokuva.

Kauniaiisiin perustetusta lastenkodista kertoo Björn Soldanin kuvaama lyhytfilmi, jossa näkyy paljon iloisesti nauravia lastenhoitajia lapsia sylissä aurinkoisessa suomalaisessa metsämaisemassa. Vitriineissä on esineitä 1800-luvun lastenkodeista, kuten kahvipaketteja ja sarvista valmistettuja tuttipulloja.

Museokierroksen lähestyessä loppuaan seinillä riippuu lisää Venny Soldanin maalauksia. Vaikka taiteilijoiden yksityiselämän kiemurat eivät olleetkaan näyttelyn pääaihe, avasi näyttely hyvin sekä niitä että oman kotimaamme historiaa ja ajankuvaa.



Sarvituttipulloja
1800-luvulta ja
Lastenlinnan
kahvipaketti vuodelta
1935.

Mathilda "Tilly" Soldan (1837–1931)

- Kirjailija Juhani Ahon avopuoliso ja taidemaalari Venny Soldanin sisko.
- Lähetettiin Ruotsiin synnyttämään Juhanin lasta, ettei totuus suhteesta paljastuisi.
- Perusti Järvenpään Ristinummelle Kakarasaari-nimisen

lastenkodin ja myöhemmin Kauniaisiiin lastenkodin, joka toimi myös lastenhoito-opistona.

- Menehtyi 58-vuotiaana syöpään.

Lähteet

- https://museot.fi/museohaku/index.php?museo_id=22034
 - <http://vintti.yle.fi/yle.fi/venny/otsikoissa2b.htm>
-

Dress to impress – Mitä tyyli merkitsee nuorille?

Muodin huipulla tai ei, vaatteet voivat kertoa kuvan tapaan enemmän kuin tuhat sanaa. Lukion käyttävät ovat vaatteiden täyttämiä tarinalähteitä – Nappasimme kolme kiinnostavaa ja erilaista tyyliä edustavaa opiskelijaa matkaamme ja lähdimme selvittämään tyylin mysteeriä.

Tyyli on moniulotteinen käsite.

Taidemaailmassa tyyli määritellään taiteilijan henkilökohtaiseksi ilmaisutavaksi, mutta toisaalta sanalla myös yleistetään suuria kokonaisuuksia, esimerkiksi tietyn aikakauden taidetta.

Nykypäivänä tyyllillä viitataan yleisesti yksilön persoonalliseen tai ryhmän samankaltaiseen pukeutumiseen, joka muokkautuu yhteiskunnallisen kehityksen pyörteissä. Modernissa

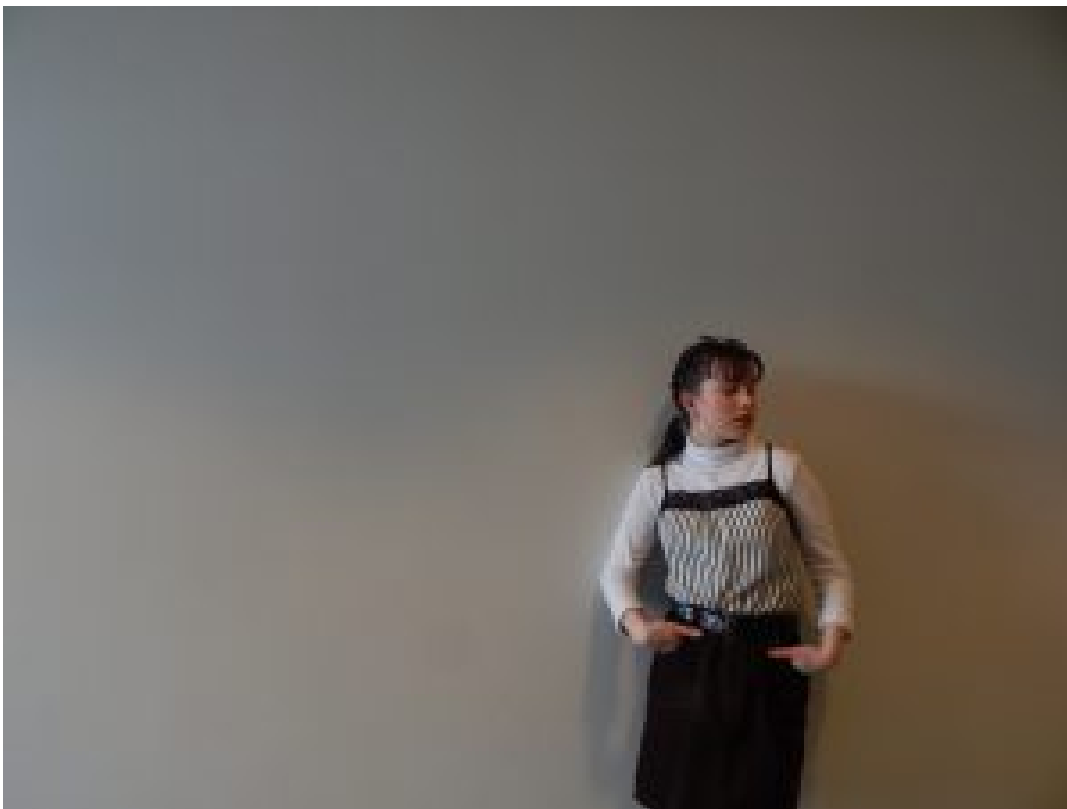
kulutussyhteiskunnassa tyyli on merkittävä osa ihmisen ja ihmisryhmien identiteettiä: vaatteiden ja asusteiden avulla ilmaistaan arvoja ja persoonallisuutta, joiden taustalla ovat kulttuurilliset tekijät.

Globalisaatio ja teknologisoituminen ovat avartaneet kansojen maailmankuvaa, mikä on puolestaan vapauttanut pukeutumisen. Uuden sukupolven myötä vanhat normit, kuten "vaatimattomuus kaunistaa", on lakaistu maton alle ja tilalle on tullut "vaatteet on aatteet" -ajattelu, joka korostaa perinteisten ihanteiden sijaan omaperäistä ja yksilöllistä tyyliä sekä ryhmään kuuluvuutta.

Mitä nuoret itse ajattelevat tyylistä ja pukeutumisesta? Järki kertoo kolmen kiinnostavan Järvenpään lukion opiskelijan kokemuksia ja mietteitä vaatteiden viidakossa.

Itseilmaisua ja erilaisuutta

17-vuotias April Smith on itsevarma pukeutuja.



Syksyllä Järvenpään lukiossa aloittaneen Aprilin tyyli on sekoitus 80- ja 90-lukujen huumaa ja nykypäivän katutyylä. Retrogurun vaatekaapista löytyy sekä yksinkertaisia poolopaitoja että väljiä ja värikkäitä tuulitakkeja.

"Äiti käytti tosi paljon vaatteita sen omasta nuoruudesta ja siitä se on vähän tullut, tietynlainen tottumus sen aikakauden tyyliin."



Aprilin vinkki: "Pienet

yksityiskohdat, kuten
aurinkolasit, tekevät
tavallisestakin asusta
kiinnostavan ja muodikkaan.”



Vanhat mutta trendikkäät "Vanssit"
sopivat asuun kuin asuun.

Tanssin, erityisesti katutanssin, parissa varttunut April kertoo myös hip hop-kulttuurin vaikuttaneen vaatemakuunsa vahvasti.

Suurimman osan vaatteistaan kirpparikonkari hankkii käytettynä; Nostalgiahenkisille kirpputorit ovatkin oikea aarreaitta.

"Tykkään näyttää, kuinka myös vanhoista vaatteista voi saada kivannäköisiä. Pienikokoisena kirpputoreilta on vaikea löytää mitään sopivaa, joten tuunaan vaatteita: Lyhennän ja kavennan housuja ja paitoja."

Yhtä persoonallisia vaatteita Aprilin päällä ei olisi kuitenkaan nähnyt vielä pari vuotta sitten. Uudet piirit ja vapaampi ilmapiiri lukiossa auttoivat itsevarmuuden ja oman tyylin löytämisessä:

"Yläasteella oli sellainen vaihe, että halusin kuulua massaan,

mutta nyt lukiossa on paljon ihmisiä, jotka uskaltavat ja haluavat olla omaperäisiä, ja olen saanut sen kautta rohkeutta.”

April kannustaa kuoriutumaan simpukasta helmeksi. Omaperäisyyskään ei pure.

”Se, että voi ilmasta itseään, on mun mielestä ehkä tärkeintä tyyliissä. Ei kannata pelätä sitä, mitä muut ajattelevat, vaan olla täysillä oma itsensä.”

Sää päättää vaatteet

Bostonista kotoisin olevan vaihto-oppilaan John Flahertyn pukeutumisetiketin tärkein sääntö on käytännöllisyys.



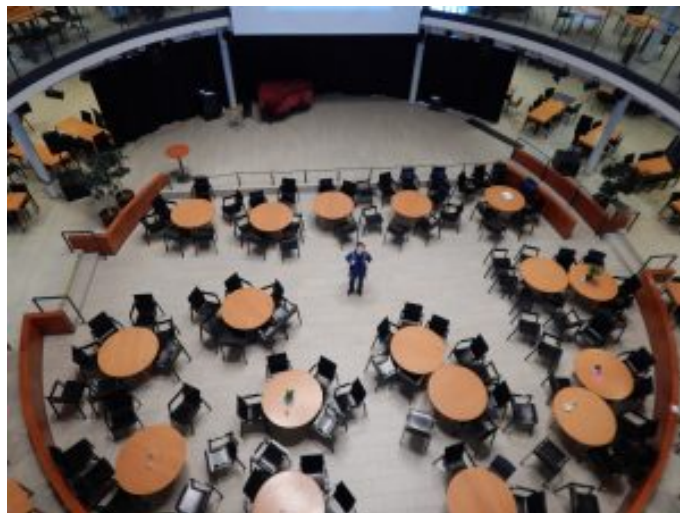
Kulttuurien lähentyminen on kiihtynyt 2000-luvulla, joka näkyy myös pukeutumisessa. Toisaalta tarkkasilmäinen voi huomata yhä eroja: Atlantin toisella puolella pukeudutaan rennommin, raportoi yhdysvaltalainen John.

”Suurin osa ikäisistäni Yhdysvalloissa käyttää lukion tai yliopiston nimellä brändänttyjä college-paitoja tai muita

vaatteita. Suomalaiset nuoret taas pukeutuvat siistimmin, esimerkiksi pojat pitävät enemmän tiukkoja farkkuja.”

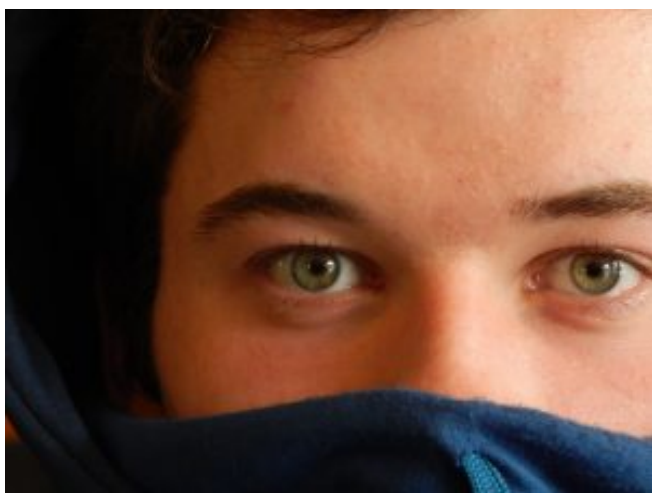
John sijoittaisi itsensä välimaastoon pukeutumiskulttuureja vertaillen:

”En usko, että pukeudun minkään vallitsevan tyylin mukaisesti. Joskus laitan päälle vain rennon oloasun ja joskus farkut ja paidan.”



Käytännöllisyys aina ensin.

”Valitsen vaatteet fiiliksellä, mutta eniten vaikuttaa sää ja päivän aktiviteetit.”



”Rakastan kaikkea hupullista.”

Sama pätee myös shoppaillessa. Yksikertainen John suosii kauppiaita, jotka tarjoavat kaiken tarvittavan päästä, varpaisiin matalilla hinnoilla.

"Se säästää aikaa ja rahaa." kertoo John.

Ja ennen kaikkea:

"Vaatteet antavat itsevarmuutta ja pukeudun juuri niin kuin haluan."

Kokeilijasta ekokyyhkyksi

Ensimmäisen vuoden opiskelija Oona Telkki noudattaa vihreää linjaa: Eettisyys etusijalle.



Mekko, mekko ja vain mekko – Ala-asteikäisen Oonan vaatekomerossa oli pitkään ylivoimainen suosikki, jota pidettiin säässä kuin säässä.

"Pienenä pidin aina mekkoa. Jos mekko otettiin pois, ei tullut mitään. Ei käynyt. Pidin sitä jopa ulkohousujenkin

alla.” muistelee Oona.

Vaatteiden uusiokäyttö mietitytti häntä jo taaperona, ja määrätietoisesti mekkotyöstä kasvoikin lukioon mennessä vakaa eettisen muodin kannattaja.

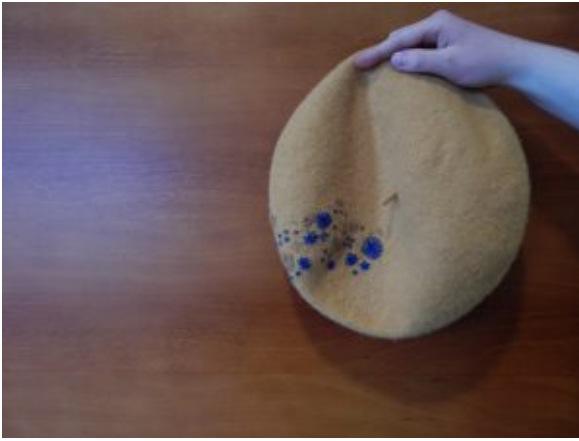
”Olen aina ollut sellainen pieni maailmanparantaja.” kertoo Oona.



Käsitöitä harrastava lukiolainen havahtui pikamuodin todellisuuteen ompelukoneen ääressä.

”Teen itse käsitöitä paljon ja heräsin siihen, miten koko prosessi toimii.”

Kaupoissa lojuvien vaatteiden hinta on osoittautunut petolliseksi niin ympäristölle kuin ihmisillekin. Vaateteollisuutta varjostavat lukuisat ihmisoikeusloukkaukset köyhissä tuotantomaissa, samalla kun lännessä ongelmaksi on kehkeytynyt vaatteiden massiivinen ylijäämä.



Baskeri saa uuden ilmeen
omatekemällä
kukkaompeleella.

"Ylipäättänsä kuluttamisen vähentäminen auttaa." kehottaa Oona.

Halpatuotanto nojaa yhä vahvasti länsimaisiin kuluttajiin,
joten muutoksen pitää myös lähteä täältä.

"Noin kaksi vuotta sitten lopetin kokonaan massalle myytävien
vaatteiden ostamisen ja nykyään shoppailen vain eettisesti,
mieluiten vielä suomalaista tuotantoa."

Tyyliä Oonalta ei silti puutu. Tyylimuusa erottuu joukosta
omilla luonnoksillaan, eikä pelkää ottaa riskejä pukeutumisen
suhteen.