

*經由各項活動*

*達到社會和經濟的賦權,*

*進而改善婦女與女孩的生活.*

## Soroptimist International of the Americas

**婦女良友, 2012年5月至8月:** 舊習難改**...**

***撰稿: 會員擴展部主任 妮可 席夢思 (Nicole Simmons)***

這個世界正在以驚人的速度移動. 仔細思考一下, 以下各種媒體花了多少年的時間達到五千萬的觀眾 (或聽眾) 市場:

* 廣播 – 38 年
* 電視 – 13 年
* 網際網路 – 4 年
* Ipod – 3 年
* 臉書 – 2 年

對於我們許多人而言, 若要隨著世界上所有的改變而改變, 就算不是很痛苦那也會是很困難的一件事, 而且甚至有時候會不惜代價地去避免. 然而, 持有那種態度可能就是你個人、專業, 甚至你的蘭馨分會衰退的原因!

我們的會員中有許多人有困難擺脫過時的傳統、慣例, 並難以接受新的觀念. SIA針對前蘭馨會員做了一份問卷調查, 我們收到一些回答顯示如下:

“有一些會員否決每一個被提出的想法, 於是沒有人會再想要參與任何新專案.”

“除非分會願意接納年輕女性對專案、會議演講貴賓, 還有其他方面所提的關注事項和問題, 否則對像我這樣的女性而言將不會有什麼吸引力.”

“蘭馨會感覺像一個大學裡的姊妹會, 受傳統的束縛多過於服務.”

“我發覺某些會員不接納新的想法, 太多的地域性, 委員會的佔有.”

這些評語是不是聽起來很熟悉? 你是否曾經聽到其他會員說過類似的評論, 或者甚至你自己也曾經有過這些想法?

不幸的是, “改變” 有不好的名聲. 它可能被視為帶來壓力, 因為我們不知道到底會怎麼發展, 事情脫離了一慣的軌跡, 將我們帶到舒適區以外, 並可能令我們覺得似乎已經失去了控制.

當你身處於一個令你不自在的情況, 或一個不符合你期望的情況, 你通常會盡一切可能讓自己再回復到自在的情況. 對許多人而言, 那就意味著抗拒改變並在舒適區內築巢.

某些人縱使感到不快樂或壯志未酬, 但他們的自然傾向就是要待在那個區域内, 只因為在那裡他覺得熟悉並感到安全. 人們會停留在同一份工作、相同的人際關係和早已經失去相關性的情況中, 原因只是他們害怕未知數以及害怕改變將帶來的一切.

但是, 讓我們來看看另外一面, 當我們捨棄舊習慣並接納新的想法和新的工作方式之後的情形. 當我們尋求新的做事方法、新的角度來看事情時, 我們將會擴展我們的知識能力, 發覺生活更令人興奮, 並增加我們的經驗. 請想想改變所帶來的十個好處:

* 提供機會檢討現有的習慣和傳統並加以改善
* 使用內在、未開發的資源
* 鼓勵不同的觀點
* 提升解決問題的技巧和生產力
* 藉由改善心理健康來刺激腦力
* 增加自信心
* 增加韌性
* 抵抗鬱郁
* 自我挑戰, 改善自己
* 促進個人、社會和情緒的成長

當會員對專案有新的點子或有加強活動的新方法時, 應試著以開放的心態對待並願意加以考慮. 如果將分會的活動限制在我們所知道和覺得比較自在的範圍內, 那麼會員可能會感到越來越心灰意冷 而最後離開蘭馨會.

蘭馨會員推動婦女與女孩生活的改善, 其意義就是要創造認知並努力改變世界上婦女與女孩所面對的不公平. 我們接納這些類型的改變, 我們甚至主動發起改變. 讓我們努力將那樣的態度帶給我們的分會. 這些最終將在會員招募和保留的工作上幫助我們, 而且我們也將因為改變而成為一個更多元化、更令人感興趣的組織!