

■ A Christian Science perspective on daily life ■

Answers to job burnout

ARE YOU TIRED of your job? You're not alone. Whether it's the day-to-day endeavor of confronting challenges or a lack of stimulating activity, staying employed and maintaining a constructive attitude can be difficult.

Sometimes finding new employment or changing to fresh duties within the same company helps. Other times, even that isn't enough. In today's economy, with talk of recession and job contraction, those shifts might not even be possible.

So what can we do if job burnout seems imminent? We can begin by turning to God, who gives us the spiritual qualities needed to succeed and the opportunities to use them. Determination, patience, and gratitude are part of our permanent God-derived identities, and we can expect to manifest these qualities every day.

The Bible records that even Moses struggled with this issue. He spent 40 years getting a large and sometimes querulous group across the desert toward the Promised Land. The Bible indicates that he wearied of his responsibilities on more than one occasion. However, as he prayed to sustain his effort and as he strengthened his faith in God, he found the answers he needed to keep moving forward.

At one point, Moses' strength was called into question. During an important battle he stood at the top of a hill with his hands raised in the air. When his hands were up, the Hebrews prevailed. When his hands went down, they wavered.

Moses felt accountable for the group's success, yet he lacked the stamina to hold his arms up hour after hour. Even the best job training couldn't have prepared him for this difficulty. But just when he most needed an innovative idea about how to resolve this challenge, Moses got the divine support he needed through the help of Aaron and Hur, who held up his hands. And his people won the battle (see Ex. 17:8-16).

Later, when crowds lined up to speak to Moses to get his guidance regarding their problems, he again faced what could be seen as job burnout. This time it seemed

that his leadership skills couldn't stretch far enough to help all those who were leaning on him.

Again, God provided a solution. Moses selected a group of men to assist him, individuals of integrity who also understood that God's word was law. Through this job-sharing process, they settled the important questions the people had (see Ex. 18:13-26).

Moses found that there was more to staying productive than just hanging in there. As the Hebrews continued on their journey to the Promised Land, he discovered the value of divinely inspired innovation that came as the result of prayer. The Bible says that God "spoke unto Moses face to face, as a man speaketh unto his friend" (Ex. 33:11).

Centuries later, Mary Baker Eddy also found that it took a tremendous amount of vigor and organization to start this newspaper, to write and revise her major work, "Science and Health with Key to the Scriptures," and to found a church. She prayed often and endeavored to let Jesus' unflinching example lead her.

She stated that it's our reliance on Spirit, God, that enables us to live productive and expansive lives. We can do more and do it better when we have love as our basis for action. She wrote, "Human reason becomes tired and calls for rest.... Goodness and benevolence never tire. They maintain themselves and others and never stop from exhaustion" ("The First Church of Christ, Scientist, and Miscellany," p. 165).

If you tire of your work and thoughts of job burnout come your way, you can refuse to let them influence you. Instead, let divine Love lead you. This will enable you to maintain your sincere desire to help others. It will reveal the practical and creative answers God has for each of us. These will open the door to meaningful employment.

Come unto me, all ye that labour and are heavy laden, and I will give you rest.

Matthew 11:28

THERE'S MORE
TO DO THAN JUST
HANG IN THERE.

A Spanish translation of today's article on Christian Science

Veamos la vida diaria desde una perspectiva de la Ciencia Cristiana

Respuestas a un trabajo agotador

¿Se siente cansado de su trabajo? Usted no está solo. Ya sea por el esfuerzo diario de enfrentar desafíos o por la falta de actividad estimulante, puede ser difícil conservar el empleo y mantener una actitud constructiva.

A veces ayuda encontrar un nuevo empleo o cambiar de tareas dentro del mismo trabajo. Otras, ni siquiera eso es suficiente. En la economía de hoy, en que tanto se habla de recesión y reducción en las ofertas de trabajo, puede que ni esos cambios sean posibles.

Entonces ¿qué podemos hacer cuando el agotamiento en el trabajo parece inminente? Podemos recurrir a Dios, que nos brinda las cualidades espirituales que necesitamos para tener éxito y las oportunidades para usarlas. Determinación, paciencia y gratitud son parte de nuestra permanente identidad derivada de Dios, y podemos tener la expectativa de expresar estas cualidades todos los días.

La Biblia relata que aun Moisés luchó con este problema. Durante 40 años guió a un grupo numeroso y quejumbroso a través del desierto hacia la Tierra Prometida. La Biblia relata que llegó a sentirse muy cansado de sus responsabilidades en más de una ocasión. Sin embargo, al orar por mantener sus fuerzas y fortalecer su fe en Dios, encontró las respuestas que necesitaba para seguir adelante.

En un momento dado, incluso se cuestionó la condición física de Moisés. Durante una importante batalla él estaba en la cumbre de una colina con su báculo en alto. Cuando lo tenía en alto los Hebreos prevalecían. Cuando lo bajaba vacilaban.

Moisés sentía que era su responsabilidad que su gente saliera victoriosa, pero no tenía el vigor necesario para mantener sus brazos hacia arriba durante tantas horas. Ni el mejor entrenamiento de trabajo podría haberlo preparado para enfrentar esta dificultad. Pero, justo cuando más necesitaba de una idea innovadora para resolver este desafío, Dios se manifestó, y Moisés tuvo el apoyo que necesitaba para que su pueblo ganara la batalla (véase Éxodo 17:9-14).

Posteriormente, cuando la muchedumbre comenzó a hacer fila para hablar con Moisés y pedirle que los ayudara a resolver sus problemas personales, otra vez se sintió agotado con ese deber. En esta ocasión parecía que sus capacidades de liderazgo no podían extenderse lo suficiente como para ayudar a todos aquellos que dependían de él.

Una vez más, Dios le dio la solución. Moisés seleccionó un grupo de hombres para que lo ayudaran, personas de integridad que también comprendían que la palabra de Dios era la ley. Al compartir este trabajo con otros pudo responder a los importantes asuntos que enfrentaba su gente (véase Éxodo 18:13-26).

Moisés se dio cuenta de que ser productivo significaba mucho más que estar presente. Al continuar los Hebreos su caminata hacia la Tierra Prometida, descubrió el valor de la innovación divinamente inspirada que viene como resultado de la oración. La Biblia dice que "hablaba Jehová a Moisés cara a cara, como habla cualquiera a su compañero" (Éxodo 33:11).

Siglos más tarde, Mary Baker Eddy también descubrió que se requería de mucho vigor y organización para empezar este diario, para escribir y revisar su obra más importante, *Ciencia y Salud con Clave de las Escrituras*, y fundar una iglesia. Ella oraba a menudo y se esforzaba por permitir que el incansable ejemplo de Jesús la guiara.

En una ocasión, ella afirmó que es nuestra confianza en el Espíritu, Dios, lo que nos permite vivir vidas más expansivas y productivas. Todos podemos hacer más cosas y mejor cuando el amor es la base de nuestras acciones. Ella dijo: "La razón humana se fatiga y pide descanso... La bondad y la benevolencia nunca se cansan. Ellas se mantienen a sí mismas y a los demás y nunca dejan de hacerlo por agotamiento" (*La Primera Iglesia de Cristo, Científico, y Miscelánea*, pág. 165).

Si está cansado de su trabajo y lo abruma el pensamiento de que está agotado, puede negarse a aceptar que ese pensamiento lo influencie. Deje que el Amor lo guíe. Esto le permitirá mantener su sincero deseo de ayudar a los demás, y revelará las respuestas prácticas y creativas que Dios tiene para cada uno de nosotros. Esto abrirá las puertas para que consiga un trabajo lleno de propósito.

Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar.

Mateo 11:28



Get a FREE copy of the *Christian Science Sentinel*, a magazine of practical spirituality.

CHRISTIAN SCIENCE
Sentinel

Get a FREE copy!

www.cssentinel.com

Ciencia y Salud con Clave de las Escrituras escrito por Mary Baker Eddy, está disponible en inglés y en otros 16 idiomas, entre ellos español. Todas las traducciones tienen el texto en inglés en la página opuesta. Usted puede adquirir *Ciencia y Salud* y otra literatura de la Ciencia Cristiana en las Salas de Lectura de la Ciencia Cristiana, establecidas en todo el mundo, o puede escribir a:

The Christian Science Publishing Society, P.O. Box 1875, Boston, MA 02117-1875 E.U.A.