

"КНИГА, ОСНОВАННАЯ НА ФАКТАХ И ЛОГИКЕ, А НЕ ИЗБИТЫХ СОВЕТАХ"
- СТИВЕН ПИНКЕР, АВТОР МНОГОЧИСЛЕННЫХ НАУЧНЫХ БЕСТСЕЛЛЕРОВ,
ПРОФЕССОР ПСИХОЛОГИИ ГАРВАРДСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

80,000 ЧАСОВ

КАК ПОСТРОИТЬ УСПЕШНУЮ КАРЬЕРУ
С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ МИРА

БЕНДЖАМИН ТОДД

И КОМАНДА ПРОЕКТА "80,000 ЧАСОВ"

НЕОФИЦИАЛЬНЫЙ ПЕРЕВОД

80 тысяч часов

Как построить успешную карьеру
с пользой для мира



Бенджамин Тодд

и команда проекта «80 тысяч часов»

Это неофициальный перевод книги, который не был проверен командой «80000 Hours». Данный текст может не отражать текущее мнение организации «80000 Hours». Актуальные материалы можно найти на сайте 80000hours.org

Предисловие

Книга в оригинале рассчитана на западного читателя, поэтому в ней встречаются цифры, например такие как средняя з/п выпускников ВУЗов в 60к\$ в год, которые имеют слабое отношение к нашим реалиям. Тем не менее, логика рассуждений остается верной.

На сайте 80000hours.org регулярно публикуются статьи с более актуальной информацией на тему выбора карьеры. Если вам комфортно читать на английском — check it out!

Если встретите какие-либо ошибки в тексте, пожалуйста напишите письмо на feedback@80000hours.ru и они будут исправлены. Или если просто захотите сказать спасибо — тоже пишите: очень важно знать, что кому-то тоже понравилось

Надеюсь эта книга поможет вам в принятии важных решений в профессиональной жизни и принесет желание действовать. У меня было именно так!

/ Антон Макиевский /

Перевод на русский язык — Наталья Прит
Дополнения, правки — Кирилл Черняков, Иванна Островская, Кирилл Казаков, Анастасия Железнякова, Ольга Андрейченко, Алексей Подгайнов, Илья Силаев
Верстка — Анна Ли

Об авторах

«80 тысяч часов» — это независимая некоммерческая организация, основанная в Оксфорде в 2011 году. Ее участники проводят исследования в области профориентации и предоставляют индивидуальные консультации, а также рекомендации в режиме онлайн.



Бенджамин Тодд — исполнительный директор и сооснователь проекта «80 тысяч часов». На основе Оксфордского студенческого сообщества он создал неприбыльную организацию, которая смогла привлечь \$1,3 млн в пожертвований и миллион читателей. Тодд окончил магистратуру по физике и философии в Оксфорде, имеет ряд публикаций по физике климата и говорит по-китайски — правда, с трудом.

Бена консультируют другие члены команды «80 тысяч часов», включая профессора Уилла Макаскилла, автора книги «Делая добро лучше», сооснователя движения эффективного альтруизма и одного из самых молодых в мире профессоров философии.

Содержание

Предисловие	3
Об авторах	4
Введение	13
Как работать с данным руководством	15
ГЛАВА 1. Что такое «работа мечты»?	17
Что мы делаем не так	18
Две переоцененных цели успешной карьеры	20
К чему же <i>стоит</i> стремиться в поисках работы мечты?	27
Стоит ли просто следовать своим увлечениям?	33
Займитесь тем, что делает мир лучше	37
Выводы	39
Примените это к своей карьере	40
Итог: что такое работа мечты?	42
ГЛАВА 2. Может ли один человек сделать мир лучше?	43
О чем говорят факты	43
Одни профессии важнее других	44
Что мы подразумеваем под выражением «сделать мир лучше»?	51
Как сделать мир значительно лучше независимо от профессии	53
Начните действовать прямо сейчас	59
Какие профессии могут принести максимум удовольствия и пользы?	62
Итог: может ли один человек изменить мир к лучшему?	63

ГЛАВА 3. Какие мировые проблемы наиболее актуальны?	64
1. Работайте над проблемами, которым не уделяется должное внимание	65
2. Работайте над наиболее масштабными проблемами.....	67
3. Выбирайте проблемы, которые можно решить.....	69
4. То, что подходит именно вам	71
Пример: сравнительный анализ проблемы бедности в странах «третьего мира» и проблемы бедности в США.....	71
Почему это важно?	74
Так какие же проблемы мира наиболее актуальны?.....	76
Примените это к своей карьере.....	78
Итог: какие мировые проблемы наиболее актуальны?	79
ГЛАВА 4. Чему посвятить себя, чтобы сделать как можно больше добра? Почему ваши представления о социально значимой работе могут быть ошибочны.....	80
Направление 1. Высокооплачиваемая работа и крупные пожертвования.....	82
Направление 2. Гражданский активизм	91
Направление 3. Научные исследования.....	100
Направление 4. Непосредственная работа в проблемной отрасли	104
Какое направление лучше?	108
Выберите ту сферу, в которой у вас больше шансов стать лучше других.....	109
Выводы: на какой работе можно помочь максимальному количеству людей?	112
Примените это к своей карьере.....	115
Итог: чему посвятить себя, чтобы сделать как можно больше добра?.....	117

ГЛАВА 5. Как выбрать наиболее перспективную сферу деятельности? Две ошибки, которые мы часто совершаем в начале карьеры	118
Ошибка 1. Пренебрежение возможностью инвестировать в себя	119
Ошибка 2. Не накапливание универсального карьерного капитала, который мог бы стать залогом успеха в будущем	124
В какой сфере лучше начинать карьеру?	129
Как накопить универсальный карьерный капитал независимо от сферы деятельности?	141
Выводы	143
Примените это к своей карьере	145
Итог: как выбрать наиболее перспективную сферу деятельности?	147
ГЛАВА 6. Как выбрать профессию, которая вам больше всего подходит	149
Заниматься тем, что хорошо получается, важнее, чем вам кажется	150
Почему не стоит полагаться на самоанализ	151
Чтобы выбрать подходящую профессию, отправляйтесь на «разведку»	155
Как сократить список потенциальных вариантов	157
Как проводить «разведку»: не спешите тратить	161
Как проводить сбор «разведанных»: правильно расставьте приоритеты	162
История о «разведчице» Джесс	164
Выводы	165
Примените это к своей карьере: как выбрать профессию, которая вам больше всего подходит	167
Итог: как найти работу, которая подходит именно вам	168
ГЛАВА 7. Как составить карьерный план	169
План «А», план «В», план «Z»	170
Образец карьерного плана	174

Не забывайте регулярно переосмысливать карьерный план.....	175
Примените это к своей карьере.....	176
Итог: как составить карьерный план	177
ГЛАВА 8. Как найти работу	178
Шаг 1. Поиск возможностей.....	181
Шаг 2. Убеждение работодателя	189
Шаг 3. Обсуждение условий.....	196
Продолжайте стремиться к цели	199
Ознакомьтесь с нашими рекомендациями по разным профессиям	200
Больше никаких поисков работы.....	200
Выводы	201
Примените это к своей карьере.....	201
Итог: как найти работу.....	202
ГЛАВА 9. Почему сообщество — это залог успеха	203
Представляем наше сообщество.....	203
Зачем в этом участвовать?	204
Как сделать совместную работу эффективнее?	206
Как стать участником.....	207
Заключение	209
Краткое изложение руководства.....	209
Что дальше?.....	211
Оставшаяся часть книги	212
Краткое изложение основных идей	213
Удовлетворенность работой.....	213
Общественный вклад	214
Наиболее актуальные проблемы.....	214
Какие профессии наиболее полезны для общества?	214

Карьерный капитал.....	215
Работа, которая подходит именно вам	216
Планирование карьеры	217
Как получить работу.....	218
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Что значит «сделать мир лучше»	219
Определение.....	219
Роль субъективных оценок	219
Как на практике измерить общественный вклад?	220
Как насчет справедливости и экологии?	222
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. 11 способов достичь максимума на любой работе.....	224
1. Позаботьтесь о себе и своих базовых потребностях	224
2. Позаботьтесь о своем психическом здоровье	225
3. Применяйте техники позитивной психологии	226
4. Откладывайте деньги	228
5. Позаботьтесь о достойном окружении	230
6. Делайте все возможное, чтобы повысить свою производительность.....	233
7. Учитесь обучаться.....	236
8. Развивайте рациональное мышление	237
9. Обучайтесь полезным навыкам самостоятельно	237
10. Подумайте о переезде	239
11. Становитесь экспертом и инноватором.....	241
Выводы	242
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Четыре ошибки, которых стоит избегать, принимая карьерные решения	243
1. Мыслить узко.....	244
2. Заикливаться.....	245
3. Переоценивать свои возможности.....	247
4. Излишне полагаться на интуицию.....	248

ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Алгоритм принятия решений	250
Как сравнивать карьерные возможности?	250
Как пользоваться алгоритмом	253
Как оценить потенциальное место работы по каждому из факторов.....	255
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Как стать эффективным исследователем.....	259
Чему посвятить себя в начале исследовательской карьеры?	259
Решение каких исследовательских проблем наиболее актуально?	260
Стоит ли вам заниматься исследовательской деятельностью?	261
Не забудьте про работу за пределами академической среды.....	264
ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Стоит ли ждать подходящего момента, чтобы стать полезным миру?.....	266
Резюме: жертвовать деньги сейчас или позже?	267
Резюме: жертвовать временем сейчас или позже?	268
Подробнее об основных моментах.....	269
Дополнительные соображения	271
ПРИЛОЖЕНИЕ 7. Рекомендации для студентов (в том числе потенциальных)	273
Приоритеты	273
Как выбрать специализацию?.....	274
Сколько времени уделять учебе?.....	277
Чем заняться, помимо учебы?	278
Нужно ли вообще получать высшее образование?	279
Как выбрать вуз?	281
ПРИЛОЖЕНИЕ 8. Краткий обзор профессиональных областей	283
Актуарное дело	284
Биомедицинские исследования.....	286

Информатика	288
Data Science (для тех, кто хочет развить полезные навыки и иметь возможность делать крупные пожертвования).....	290
Ученая степень в экономике	293
Хедхантинг	296
Распределение грантов в благотворительном фонде.....	299
Учреждение эффективной некоммерческой организации (в сфере международного развития)	302
Юриспруденция премиального уровня (для тех, кто хочет делать крупные пожертвования).....	305
Журналистика	308
Консалтинг по вопросам управления (для тех, кто хочет развить полезные навыки и делать крупные пожертвования).....	310
Маркетинг (для тех, кто хочет развить полезные навыки и делать крупные пожертвования)	312
Медицинские профессии.....	315
Сестринское дело.....	317
Партийная политика	319
Ученая степень в области философии.....	321
Государственная служба связанная с политикой.....	324
Управление производством (product management) в сфере информационных технологий.....	326
Управление проектом в международной организации	328
Карьера популярного артиста или творческой личности	329
Работа программистом в крупной технологической компании (для тех, кто хочет развить полезные навыки и делать крупные пожертвования)	331
Работа в зарождающемся стартапе	333
Преподавание.....	335
Собственный технологический стартап.....	338
Проведение исследований в аналитическом центре.....	340
Коммерческая деятельность в хедж-фондах (для тех, кто хочет делать крупные пожертвования).....	343

Общественно полезные научные исследования	346
Веб-дизайн	349
Машинное обучение	352
Работа в организации эффективного альтруизма	354
ПРИЛОЖЕНИЕ 9. Краткий обзор актуальных проблем	356
Биологическая безопасность	356
Климатические изменения (экстремальные риски).....	358
Промышленное животноводство	360
Изучение глобальных приоритетов.....	362
Здравоохранение в бедных странах	365
Земельная реформа	367
Ядерная безопасность	369
Продвижение эффективного альтруизма	371
Риски, связанные с развитием искусственного интеллекта	373
Курение в развивающихся странах.....	375
Улучшение решений на государственном уровне	377
Дополнительные материалы	380
Книги.....	380
Интернет-источники.....	382
Вы все прочитали? Тогда едем дальше.....	383
Благодарности	384

Введение

У каждого из нас есть около 80 тысяч часов на построение карьеры: 40 часов в неделю, 50 недель в год на протяжении 40 лет. Соответственно, выбор профессии — это одно из самых важных решений в нашей жизни.

Если ваш выбор будет удачным, вы сможете сделать вклад в решение наиболее актуальных мировых проблем и наполнить свою жизнь смыслом и удовлетворением. Однако поразительно, как мало существует толковых рекомендаций по такому важному вопросу.

В 2011 году мы были в Оксфорде и сами ломали головы над тем, что же делать дальше со своей карьерой. Каждому из нас хотелось найти такую работу, которая приносила бы удовольствие нам и пользу миру. Мы гадали: стоит ли пойти в неприбыльную организацию, податься в науку, заняться коммерческой деятельностью и помогать людям, делая пожертвования, или вообще предпринять что-то кардинально иное?

Но никто не мог дать нам дельный совет. Большинство карьерных рекомендаций ограничивались алгоритмом поиска работы, и нигде не значилось, как правильно расставить приоритеты. А когда речь заходила о том, чтобы принести какую-либо пользу обществу, все советы сводились к социальной работе, преподаванию или ответственному бизнесу. Нам было очевидно, что это далеко не лучшие из доступных вариантов. Большинство людей, с которыми нам довелось пообщаться, нигде не обращались за советом по профориентации — они могли просто поговорить с друзьями и старались разобраться во всем самостоятельно.

Поэтому мы начали проводить собственное исследование и делиться его результатами. К нашему удивлению, люди стали прислушиваться.

В ноябре 2011 года в сотрудничестве с оксфордскими преподавателями мы основали организацию «80 тысяч часов». В июле 2012 года мы получили финансирование и наняли команду. За это время мы успели проконсультироваться с сотнями специалистов, прочитать всю тематическую литературу, которую только могли найти, а наши советы в сети прочитало более миллиона людей.

Мы хотим предложить такие рекомендации, в которых мы сами испытывали потребность: легко применимые, изложенные в доступной форме, тщательно аргументированные. Мы являемся некоммерческой организацией, живем за счет частных пожертвований и не берем денег с кадровых агентств или работодателей, так что все наши исследования непредвзяты. Единственная наша цель — помочь вам добиться максимальных результатов с помощью выбранной профессии.

Нам все еще есть, чему учиться, но едва ли кто-то еще, кроме нас, проводил такие скрупулезные исследования в этой области.

На сегодняшний день благодаря нашим советам более тысячи людей серьезно изменили свои карьерные планы (и это только те, о ком мы в курсе). Наши читатели внесли более 30 миллионов долларов в эффективные благотворительные организации и основали 10 новых организаций, нацеленных на добрые дела. Одни спасают сотни жизней в международных конфликтах, другие разгребают завалы в государственной политике, третьи трудятся над разработкой революционных технологий.

В этом руководстве мы кратко изложим все, что мы разузнали на данный момент.

Если бы вы могли сделать свою карьеру всего на 1% эффективнее или всего на 1% приятнее, вы бы наверняка решились

пожертвовать ради этого 1% своего карьерного времени. Это было бы 800 часов — пять месяцев полной занятости. Мы стараемся уложиться в одни выходные.

Как работать с данным руководством

Здесь вы найдете ответы на следующие вопросы:

1. Что такое «работа мечты»?
2. Может ли один человек изменить мир?
3. Какие мировые проблемы наиболее актуальны?
4. Какие профессии могут принести максимум пользы?
5. Как выбрать наиболее перспективную сферу деятельности?
6. Как выбрать профессию, которая вам больше всего подходит?
7. Как составить карьерный план?
8. Как найти работу?
9. Почему сообщество — это залог успеха?

Первые четыре главы посвящены выбору карьерного направления на долгосрочную перспективу. Остальная часть книги посвящена тому, как найти соответствующую работу и начать действовать. То есть мы будем двигаться от долгосрочных идей к краткосрочным.

В первую очередь пособие рассчитано на студентов и тех, кто недавно закончил учиться, однако большинство разделов будут актуальны для любого читателя. Если вы уже строите карьеру, обратите внимание на главы с первой по четвертую, шестую, седьмую и девятую.

В конце вы также найдете еще несколько разделов:

- краткое изложение основных идей;
- несколько дополнительных статей, которые разъясняют ключевые идеи;
- краткий обзор профессиональных областей;
- краткий обзор актуальных проблем.

Чтобы получить от руководства максимальную пользу, советуем прочитать каждую главу и выполнять упражнения, которые предлагаются после каждой из них. Лучше всего выделить день или два, чтобы проработать все целиком. Наконец, воспользуйтесь нашим онлайн-инструментом, чтобы узнать, насколько хорошо вы усвоили изложенные идеи, и составить новый карьерный план: [Career Planning Tool](#)

Распространяя этот контент, мы часто видим, что около половины людей после этого меняют свои планы на жизнь.

Поэтому давайте начнем. Как использовать 80 тысяч часов карьеры с максимальной пользой?

Бенджамин Тодд,
исполнительный директор и сооснователь проекта
«80 тысяч часов»

ГЛАВА 1

Что такое «работа мечты»?



Все мы хотим найти работу своей мечты; хотим, чтобы она была значимой и в то же время приносила удовольствие. Но что стоит за этими словами?

Одни верят, что найдут ответ, следуя своим *увлечениям*; другие же считают, что главное в работе мечты — чтобы она была нетяжелой и высокооплачиваемой.

Мы изучили более 60 исследований, проведенных за два последних десятилетия и посвященных источникам удовлетворения в жизни и карьере, но так и не обнаружили достаточного подтверждения ни той, ни другой теории.

Зато мы выяснили шесть основных составляющих «работы мечты». Доход не входит в их число, и они не сводятся к простому «занимайся тем, что любишь».

На самом деле, следуя за страстью, можно попросту сбиться с пути. Перед тем как увлечься цифровыми технологиями, Стив Джобс был страстным приверженцем дзен-буддизма. Кондолиза Райс с упоением занималась музыкой, пока не начала изучать политику.

Вполне вероятно, что в итоге вы страстно увлечетесь той работой, которая будет для вас много значить и приносить удовольствие. Секрет в том, чтобы добиться успеха в деле, полезном для других.^[1]

Что мы делаем не так

Обычно, пытаясь выбрать работу своей мечты, люди *перебирают в воображении* несколько профессий и размышляют, будут ли они приносить им удовлетворение. Или же вспоминают, в каких случаях они чувствовали себя полностью реализованными, и решают, что для них является самым важным.

Если бы эта книга была обычным руководством по профориентации, мы бы велели вам написать список ваших главных ожиданий от работы вроде «работать на свежем воздухе» или «работать с амбициозными людьми». Книга «Какого цвета ваш парашют?», самое популярное в мире руководство по поиску работы, рекомендует начать именно с этого. Предполагается, что в глубине души мы все знаем, чего хотим на самом деле.

Однако исследования подтверждают, что самоанализ может быть полезен лишь отчасти.

Вы наверняка сможете вспомнить пример из собственной жизни, когда вы с упоением предвкушали отпуск или вечеринку, но, когда событие произошло, от него не осталось каких-то

[1]. Полный текст опроса по удовлетворенности трудом доступен по ссылке [Job satisfaction research](#)

особых впечатлений. За последние десятилетия психологи обнаружили одну закономерность: нам редко удается предугадать, от чего мы получим максимум удовольствия, и мы даже не представляем себе, насколько часто мы ошибаемся. Превосходный обзор исследований на эту тему можно найти в книге гарвардского профессора Дэна Гилберта «Спотыкаясь о счастье».

Оказывается, мы даже с трудом запоминаем, насколько приятными были те или иные события. Одна из традиционных ошибок заключается в том, что мы часто судим о событии по его завершению. Если вы прекрасно проводили время на отдыхе, но в последний день опоздали на самолет, скорее всего, вы будете помнить, что отдых не удался. Это означает, что полагаться на интуицию или даже память недостаточно. Пожалуй, нам нужен более систематический подход, чтобы выяснить, какая работа нам подходит больше всего.

Оценивая событие по тому, как оно закончилось, мы рискуем принять сомнительное решение.

— Профессор Дэн Гилберт, «Спотыкаясь о счастье».

Те же исследования, которые уличили нас в проблемах с самоанализом, могут помочь нам научиться принимать решения более осознанно. Теперь в нашем распоряжении 20 лет исследований в области позитивной психологии — науки о счастье, а также десятилетия исследований по мотивации и удовлетворенности работой. Мы обобщим основные уроки, которые мы вынесли из этих исследований, и объясним, какое они имеют значение для поиска успешной работы.

Две переоцененных цели успешной карьеры

Мы часто представляем себе, что работа мечты должна быть высокооплачиваемой и нетяжелой.

В одном из ведущих в США рейтингов профессий, представленном сайтом *Careercast*, профессии ранжируются по следующим критериям^[2]:

- высоко ли оплачивается работа?
- будет ли она высокооплачиваемой в будущем?
- связана ли она со стрессом?
- являются ли условия труда неприятными?

Исходя из этих критериев, лучшей профессией в 2015 году была названа профессия актуария^[3]. Актуарий — это человек, который на основе статистики оценивает риски и управляет ими, зачастую в страховых компаниях.

Актуарии действительно испытывают удовлетворение от работы больше среднего, но в число наиболее удовлетворенных работников они не входят^[4]. Всего 36% отметили, что их работа является значимой^[5], так что профессия актуария вовсе не обе-

[2]. Методологию этого исследования за 2015 год можно найти по ссылке: [2015 Jobs Rated Methodology](#)

[3]. [The Best Jobs of 2015](#)

[4]. Согласно общегосударственному опросу, проведенному секретариатом кабинета министров Великобритании в 2014 году (и опубликованному Кентским университетом), актуарии находились на 64 месте из 274 профессий, таким образом попадая в 23% лидеров. [Career Satisfaction](#)

[5]. Опросив десятки тысяч работников, компания Payscale выяснила, что всего 36% процентов актуариев считают свою работу значимой. [The Most and Least Meaningful Jobs](#)

щает сверхуспешной карьеры.

Получается, что в списке *Careercast* учтено не все. На проверку оказывается, что деньги и отсутствие стресса не так уж важны.

Деньги делают нас счастливее, но ненамного

Избитая истина гласит о том, что счастье не купишь, однако финансовая безопасность лидирует в списке карьерных приоритетов большинства людей^[6]. Более того, самый распространенный ответ на вопрос «что могло бы больше всего улучшить качество вашей жизни?» — это деньги^[7]. В чем же подвох? Кто прав, кто виноват?

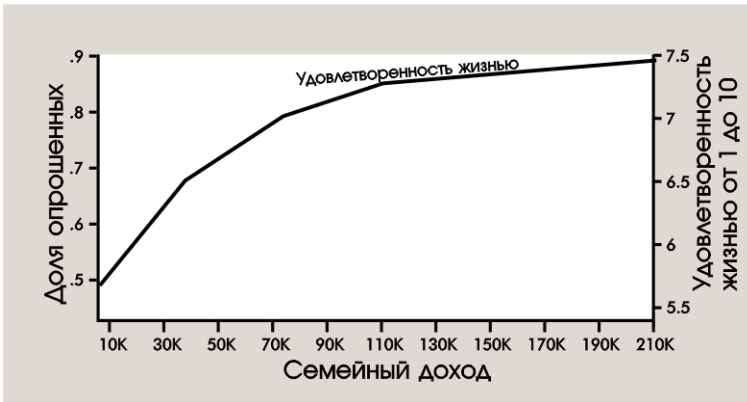
Качество исследований на эту тему по большей части крайне низкое. Тем не менее несколько недавних крупных работ по экономике кое-что проясняют. Мы проанализировали^[8] лучшие из доступных исследований и обнаружили, что истина где-то посередине: деньги *действительно* делают нас счастливее, но ненамного.

Вот что выяснилось в результате масштабного опроса, проведенного в США в 2010 году:

[6] Организация Net Impact, «[Чего хотят работники в 2012 году](#)»: см. рисунок 1.1.

[7] Judge, Timothy A., et al. «The relationship between pay and job satisfaction: A meta-analysis of the literature.» *Journal of Vocational Behaviour* 77.2 (2010): 157-167.

[8] [Everything you need to know about whether money makes you happy](#)

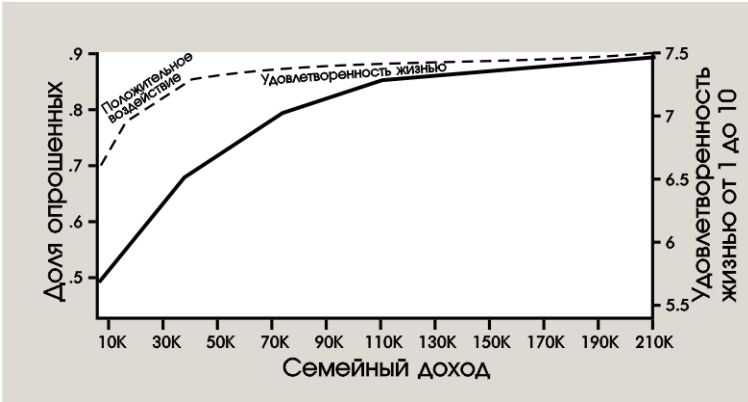


«Высокий доход влияет на качество жизни, но не на эмоциональное благополучие» (Д. Канеман, А. Дитон, 2010 г.).

Участников опроса попросили оценить, насколько они довольны своей жизнью по шкале от 1 до 10. Результат отображен справа, снизу отображен уровень их семейного дохода.

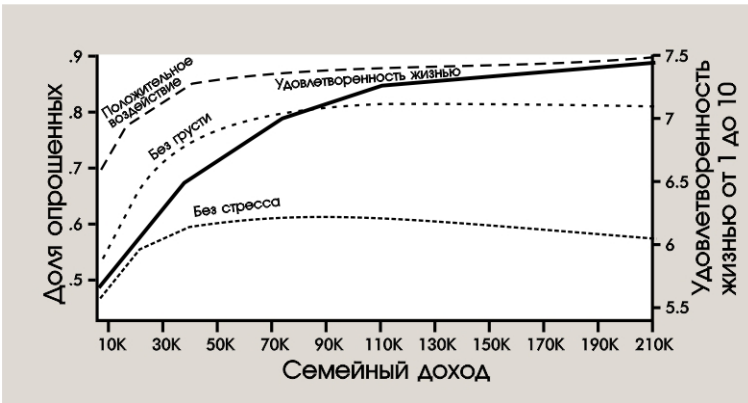
График показывает, что при увеличении дохода с \$40 000 до \$80 000 удовлетворенность жизнью повышается всего лишь с 6,5 до 7 баллов из 10 возможных. Разница в доходе *слишком* велика для такого незначительного повышения удовлетворенности.

Но это еще цветочки. Если мы посмотрим на повседневное счастье, там роль дохода будет еще меньше. «Положительное воздействие» отмечалось, если люди признавали, что чувствовали себя счастливыми накануне. Слева отмечено количество людей, ответивших «да». После значения «\$50 000» линия остается ровной, показывая, что выше этой отметки связь между доходом и повседневным счастьем отсутствует.



«Высокий доход влияет на качество жизни, но не на эмоциональное благополучие» (Д. Канеман, А. Дитон, 2010 г.).

Схожую закономерность можно проследить, если посмотреть на группу тех, кто накануне «не грустил» или провел день «без стресса».



«Высокий доход влияет на качество жизни, но не на эмоциональное благополучие» (Д. Канеман, А. Дитон, 2010 г.).

После значения «\$75 000» все эти линии остаются ровными, соответственно, выше этого уровня доход не влиял на то, радост-

ны, грустны или напряжены были люди. Этот факт едва ли вызовет удивление, ведь все мы знаем людей, которые добились высокооплачиваемой работы, но в итоге остались несчастны.

Более того, связь между доходом и счастьем, которая прослеживается до указанного порога, может быть обусловлена третьим фактором. К примеру, фактор здоровья может повлиять и на ощущение удовлетворенности, и на возможность зарабатывать больше. При такой зависимости эффект от дополнительного дохода будет еще менее выраженным, чем рассчитано выше.

В конечном счете семейный доход в \$75 000 приравнивается всего лишь к \$40 000 *личного* дохода, если у вас нет детей^[9].

Чтобы рассчитать пороговые значения для себя, внесите такие поправки:

- прибавьте \$20 000 на каждого материально зависящего от вас члена семьи, который не работает и которого вы полностью обеспечиваете;
- прибавьте 50%, если вы живете в дорогом городе, или отнимите 30%, если вы живете в каком-то дешевом месте;
- прибавьте еще, если деньги мотивируют вас в особой степени (или отнимите немного, если вы непритязательны);
- прибавьте 15% на пенсионные накопления (или столько, сколько лично вам нужно накопить, чтобы сохранить достойный образ жизни).

[9] Данные рассчитываются по среднестатистической семье, состоящей из 2,5 человек, хотя это всего лишь средний показатель среди широкого многообразия семейных структур. На большие семьи распространяется «эффект масштаба», так как на несколько человек приходится один дом, одна машина и так далее. Из-за этого сложно сказать наверняка, как семейный доход соотносится с доходом отдельного лица.

Стандартная формула пересчета (применяемая в международных компаниях) выглядит так:

- отдельное лицо принимается за 1;
- каждый следующий взрослый принимается за 0,5;
- каждый маленький ребенок — это 0,3, подросток — еще 0,5;

При таком расчете получается, что отдельному лицу требуется 53% от дохода типичной семьи по среднему значению за годы взрослой жизни, чтобы иметь тот же уровень жизни.

Выпускники американских колледжей в среднем зарабатывают по \$68 000 в год на протяжении жизни, тогда как выпускники Ivy League^[10] в среднем зарабатывают \$100 000^[11]. Отсюда вывод: окончив колледж США (или страны того же уровня), в итоге вы с большой вероятностью окажетесь среди тех, на чьем счастье рост дохода уже не отражается^[12].

Не ставьте целью отсутствие стресса

Многие люди говорят, что хотели бы найти работу, в которой «будет как можно меньше стресса». В прошлом врачи и психологи действительно видели в стрессе только вред. Однако мы тщательно изучили современные наработки на тему стресса и выяснили, что на сегодняшний день ситуация куда сложнее.

Одна из несостыковок состоит в том, что, согласно исследованиям, уровень тревожности и гормона стресса у высокопоставленных чиновников и военачальников *меньше*, чем у других, несмотря на меньшее количество сна, управление бóльшим количеством людей и более высокие требования, которые к ним предъявляются.

Широкую поддержку получило такое объяснение: чувство контроля — возможность самим устанавливать график выполнения задач, самим решать, как выходить из той или иной ситуации — компенсирует высокие требования к их должностям.

[10] Ivy League — группа старейших частных университетов США, славящихся высоким качеством образования. В группу входит 8 университетов: Гарвардский, Йельский, Пенсильванский, Принстонский, Колумбийский, Брауновский, Дартмутский и Корнеллский (*прим. перевод.*).

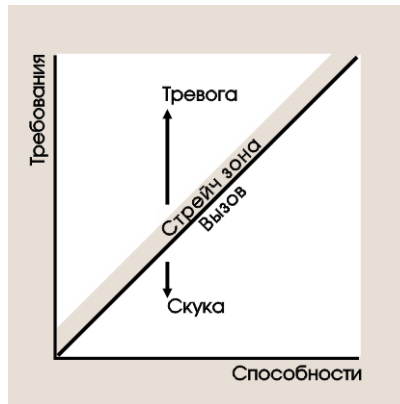
[11] Carnevale, Anthony P., Stephen J. Rose, and Ban Cheah. «The college payoff: Education, occupations, lifetime earnings.» (2011).

[12] Мы подготовили более подробное исследование зависимости между деньгами и счастьем – [Everything you need to know about whether money makes you happy](#)

Есть и другие обстоятельства, которые определяют, будет ли работа с высокими требованиями полезной или вредной:

Параметр		Полезно (нейтрально)	Вредно
Вид стресса	По уровню требований	Задача сложная, но выполнимая	Задача не по способностям (слишком сложная / слишком легкая)
	По продолжи- тельности	Краткосрочный	Постоянный
Условия труда	Наличие контроля	Минимум контроля и автономия	Максимум контроля и автономия
	Полномочия	Широкие полномочия	Узкие полномочия
	Общественная поддержка	Хорошая поддержка	Социальная изоляция
Преодоление стресса	Уровень восприятия	Видеть в требованиях возможности (считать стресс полезным)	Видеть в требованиях угрозу (считать стресс вредным для здоровья)
	Альтруизм	Совершать альтруистичные поступки	Сосредоточиться на себе

Это означает, что картина скорее выглядит так, как мы изобразили на графике. Когда требований на работе слишком мало, в этом нет ничего хорошего: вам скучно. Когда требования превышают ваши способности, это тоже плохо: стресс становится травматичным. Оптимальный вариант — это когда требования, которые к вам предъявляются, соответствуют вашим способностям: задача становится выполнимой.



Вместо того, чтобы искать работу без стресса, ищите условия, в которых у вас будет достаточно поддержки, а сама работа будет значимой, — и тогда бросайте себе вызов.

К чему же *стоит* стремиться в поисках работы мечты?

Профессор Мартин Селигман, основатель позитивной психологии, сформулировал ключевые составляющие благополучия следующим образом:

- положительные эмоции: ощущение счастья изо дня в день;
- вовлеченность: наличие непростых, увлекательных задач;
- отношения: поддержка друзей и родных;
- значимость: наличие цели, выходящей за рамки личности;

- **достижения:** возможность быть в чем-либо компетентным.

Взяв эти факторы за основу для нашего анализа карьерных целей и объединив их с наработками по удовлетворенности работой и мотивации, мы сформулировали шесть основных составляющих идеальной работы.^[13]

Вот эти шесть составляющих:

1. Увлекательная работа

Ни уровень зарплаты, ни статус, ни род предприятия не имеют особого значения. Что действительно имеет значение, так это то, что вы делаете день за днем, час за часом.

Увлекательная работа — это работа, которая вас затягивает, удерживает ваше внимание, дает чувство полной вовлеченности. Вот почему один час, проведенный за редактированием электронных таблиц, может показаться вечностью, тогда как час, проведенный за компьютерной игрой, пролетает как одно мгновение: разработчики компьютерных игр делают их максимально захватывающими.

В чем же разница? Почему компьютерные игры захватывают, а офисная рутина — нет? Специалисты выделили четыре признака захватывающей деятельности:

- **свобода** самому решать, как выполнять свою работу;
- **конкретные задачи** с четко обозначенным началом и концом;
- **разнообразие** выполняемых задач;
- **обратная связь** — чтобы знать, насколько хорошо вы справляетесь с работой.

[13] Наше полное исследование на эту тему – [Job satisfaction research](#)

С помощью масштабного мета-анализа было доказано, что каждый из этих факторов имеет отношение к удовлетворенности работой ($r = 0.4$), при этом большинство экспертов убеждены, что именно эти факторы относятся к наиболее эмпирически обоснованным предпосылкам удовлетворенности работой.

Как бы там ни было, компьютерные игры не могут стать залогом полноценной жизни (и не только потому, что вам за них не будут платить). Причина в том, что вам также нужна...

2. Работа, которая приносит пользу другим

Профессии, перечисленные ниже, несут в себе четыре указанных признака захватывающей работы. Однако более 90% представителей этих профессий не считают свою работу значимой:^[14]

- налоговый аналитик;
- модельер;
- режиссер теленовостей.

Между тем чуть ли не все представители следующих профессий считают свою работу значимой:

- сотрудники пожарной службы;
- медсестра и акушерка;
- нейрохирург.

Ключевое различие в том, что работы из второго списка, похоже, *приносят пользу другим людям*. Эти профессии кажутся значимыми, и поэтому помощь другим — наш второй фактор.

[14] Данные взяты отсюда: сайт payscale.com опросил 2,7 млн Американцев, [The Most and Least Meaningful Jobs](#) и [Meaningful Jobs Methodology](#)

Все больше фактов говорит о том, что помогать другим — это прямой путь к удовлетворенности жизнью. Люди, которые занимаются волонтерством, более здоровы и менее склонны к депрессии. Согласно выборочному исследованию, случайные проявления доброты делают счастливее *того, кто дает*. А судя по международному опросу, люди, которые жертвуют средства на благотворительность, так же удовлетворены своей жизнью, как те, кто зарабатывает в два раза больше.

По отдельности эти исследования мало что значат, но вместе они представляют целый ряд доказательств. Помогать другим — не единственный способ построить значимую карьеру, но среди специалистов бытует мнение, что этот — один из наиболее эффективных.

(Профессии, которые приносят пользу обществу как непосредственно, так и косвенно, будут рассмотрены в следующей главе.)

3. Работа, в которой вы компетентны

Когда вы компетентны в своем деле, вы испытываете чувство гордости за свои достижения, а это, в свою очередь, одно из условий удовлетворенности жизнью, перечисленных выше.

Кроме того, компетентность позволяет обсуждать с работодателем и другие условия работы, к которым вы стремитесь, включая возможность работать над серьезными проектами, брать на себя увлекательные задачи, получать достойное вознаграждение. Когда ваш вклад ценят, вы можете взамен просить о таких возможностях.

Оба эти обстоятельства ведут к тому, что наличие навыка становится важнее заинтересованности. Даже если вы любите рисовать и будете строить на этом карьеру, но при этом не будете особо умелым художником, едва ли вас ждет нечто большее, чем скучная должность графического дизайнера на фирме, до которой вам нет никакого дела.

Это не значит, что карьеру нужно строить только на том, что вы уже умеете делать. По крайней мере, у вас должна быть *склонность* к тому, чтобы стать в этом деле компетентным.

(В шестой главе мы расскажем более детально, как понять, в чем вы компетентны.)

4. Работа с участливыми коллегами

Если вы ненавидите своих коллег, а ваш начальник — настоящее исчадие ада, вы, очевидно, удовлетворения от такой работы не ощутите.

Поскольку хорошие отношения — немаловажное условие полноценной жизни, на работе важно подружиться хотя бы с парой сотрудников. По всей видимости, для этого нужно, чтобы у вас было что-то общее хотя бы с некоторыми из коллег.

Тем не менее вовсе необязательно дружить со всеми подряд или даже относиться ко всем коллегам с симпатией. Согласно исследованиям, самый важный признак, по которому стоит оценивать окружение, — это *возможность рассчитывать на помощь* от коллег в трудную минуту. По данным масштабного мета-анализа, фактор «социальной поддержки» оказался среди ключевых предпосылок удовлетворенности работой ($r=0,4$).

На самом деле, от людей, которые вам не нравятся и вообще не похожи на вас, можно получить наиболее ценный отклик при условии, что ваши интересы им небезразличны. Потому что они скажут вам, все как есть. В своей книге «Брать и отдавать. Новый взгляд на психологию отношений» профессор Адам Грант называет таких людей «несносными помощниками».

Размышляя над работой мечты, мы обычно концентрируемся на профессиональных обязанностях. Но фактор *окружения*, в котором вы работаете, не менее весом. Плохой начальник может испортить самую желанную должность, тогда как даже скучная работа превращается в праздник, если рядом друг. Поэтому, выбирая работу, задумайтесь, сможете ли вы завести

друзей на своем рабочем месте. И, что еще важнее, способствует ли рабочая обстановка взаимопомощи, обратной связи и совместной работе?

5. Минимум негативных факторов

Для того чтобы испытывать удовлетворение, важно наличие всего вышеперечисленного. Однако нужно еще, чтобы *отсутствовали* факторы, которые делают работу неприятной. Ниже приведен список факторов, ведущих к неудовлетворенности работой:

- вам приходится долго добираться до работы, особенно если ехать нужно больше часа на автобусе;
- слишком много сверхурочной работы;
- несправедливая, по вашим ощущениям, зарплата;
- нестабильная занятость.

Эти факторы кажутся очевидными, однако их часто недооценивают. Любые достоинства работы могут померкнуть, если добираться до нее приходится слишком долго.

6. Работа, которая вписывается в ваш образ жизни

Вовсе *необязательно* все радости полноценной жизни выжимать из карьеры. Можно просто найти работу, которая позволит вам оплачивать счета, а блеснуть в каком-нибудь параллельном проекте. Наполнить свою жизнь смыслом, занимаясь благотворительностью и волонтерством. Завести крепкие отношения вне работы.

Мы проконсультировали множество людей, которые поступили именно так. Есть и известные случаи: в жизни Эйнштейна самым продуктивным был 1905 год, когда он работал служащим в патентном бюро.

Так что не забудьте учесть последний фактор и взвесить, насколько работа вписывается в ваш образ жизни.

Резюме

Прежде чем мы двинемся дальше, кратко подведем итоги по идеальной карьере. Вот шесть составляющих работы мечты:

1. работа, в которой вы компетентны;
2. работа, которая приносит пользу другим;
3. увлекательная работа, которая дает чувство полной вовлеченности (независимость, разнообразие, четко поставленные задачи, обратная связь);
4. коллеги, готовые оказать поддержку;
5. минимум негативных факторов, таких как длинная дорога или несправедливая зарплата;
6. работа, которая вписывается в ваш образ жизни.

Стоит ли просто следовать своим увлечениям?

Как можно все это подытожить? Призыв следовать своим увлечениям стал основополагающей рекомендацией по профориентации.



Источник: Google Ngram

Идея заключается в том, что для выбора карьерного направления нужно определить свое самое страстное увлечение и строить карьеру с учетом этого интереса. Этот призыв звучит заманчиво: просто будь предан своим увлечениям и получишь отличную работу. И, когда мы смотрим на успешных людей, они обычно *действительно* увлечены тем, что делают.

Что ж, нам нравится идея быть увлеченным своей работой. Исследования, упомянутые выше, говорят о том, что работа, мотивирующая изнутри, делает людей намного счастливее, чем большая зарплата.

Однако есть три нюанса, из-за которых следование своим увлечениям может обернуться против вас.

Первая проблема состоит в том, что увлеченность — это якобы все, что вам нужно. Но даже если вы заинтересованы в работе, без соблюдения остальных шести условий вы не испытаете удовлетворения. Если баскетбольный фанат получит работу, связанную с баскетболом, но будет ненавидеть своих коллег,

получать низкую зарплату или не будет видеть в своей деятельности никакого смысла, он наверняка будет не в восторге от своей работы.

На самом деле, следование своим увлечениям может препятствовать соблюдению шести условий идеальной работы. Скорей всего, в сфере, к которой относятся ваши увлечения, наиболее высокая конкуренция, из-за чего найти хорошую работу становится сложнее.



Источник: University of Montreal^[15] and Canadian Census Data

Вторая проблема заключается в том, что не у всех есть увлечения, которые можно превратить в карьеру. Таким людям не помогает совет следовать своим увлечениям. Если у вас нет страстного увлечения, не переживайте. Вы все еще можете найти работу, которая сама станет вашим увлечением.

[15] Vallerand, Robert J «Les Passions de l'Âme: On Obsessive and Harmonious Passion» Journal of Personality and Social Psychology 2003, Vol. 85, No. 4, 756–767.

У других, напротив, увлечений слишком много, и они не знают, на каком из них остановиться. Однако шесть составляющих идеальной работы, перечисленных выше, помогают расставить приоритеты.

Третья проблема состоит в том, что установка на увлечение может несправедливо ограничить выбор профессий. Если вам интересна литература, легко предположить, что вам стоит стать писателем, пропустив другие варианты.

Но на самом-то деле вы можете начать карьеру в любой отрасли. Если ваша работа полезна для других, если вы оттачиваете навыки, чтобы достичь в ней совершенства, если перед вами ставят интересные задачи, и вы работаете с людьми, которые вам нравятся, ваша работа *станет* для вас увлекательной. Все шесть составляющих идеальной работы связаны с условиями труда, а не с его содержанием. Десять лет назад нам бы ни за что не пришло в голову, что мы с увлечением будем раздавать карьерные советы, и вот мы здесь.

Многие успешные люди увлечены тем, что они делают, однако вполне вероятно, что их увлеченность проявлялась вместе с их успехами, а не предшествовала им. Стив Джобс сначала был увлечен дзен-буддизмом. Он занялся компьютерными технологиями, чтобы быстро заработать деньги. Но когда он добился успеха, его увлеченность стала расти, и он стал известнейшим сторонником лозунга «делай то, что любишь».

Мало у кого есть всего одно увлечение. Наши интересы часто меняются — чаще, чем мы того ожидаем.^[16] Вспомните, чем вы больше всего интересовались пять лет назад, — вероятно, вы обнаружите, что ваши сегодняшние интересы отличаются кардинально. И, как мы уже выяснили, мы плохо понимаем, что нас на самом деле делает счастливыми.

[16] [We change more than we expect \(so keep your options open!\)](#)

Все это говорит о том, что у вас есть намного больше возможностей для построения успешной карьеры, чем могло показаться вначале.

Займитесь тем, что делает мир лучше

Призыв следовать своим увлечениям мы предлагаем заменить на другой: совершенствуйтесь в том, что приносит пользу другим. Или попросту: *займитесь тем, что делает мир лучше*.

Мы подчеркиваем «совершенствуйтесь», потому что если вы будете компетентны в чем-то, что ценится другими людьми, перед вами откроются широкие карьерные перспективы, а это позволит вам с легкостью найти работу, которая будет удовлетворять остальным условиям: задачи будут интересными, коллеги — хорошими, негативные факторы — сведены к минимуму, а работа в целом — легко вписываться в вашу личную жизнь.

Все остальные пять условий могут быть выполнены, но ваша работа все еще не будет казаться вам значимой. Так что вам придется найти способ приносить пользу людям.

Если вашим приоритетом будет сделать для мира что-то значимое, вы будете увлечены тем, что делаете, и ощутите больше удовлетворения, целеустремленности и мотивации.



Пример: Будучи студенткой, Джесс увлекалась философией и собиралась получать докторскую степень. Проблема была в том, что, несмотря на интерес к философии, в рамках науки ей вряд ли удалось бы сделать что-то существенное. В итоге она решила, что такая работа не принесет удовлетворения.

Поэтому она переключилась на психологию и государственную политику, став одной из самых целеустремленных личностей, знакомых нам.

На сегодняшний день более тысячи людей кардинально изменили свою карьеру, последовав нашим советам. Многие перешли в те сферы, которые раньше их не интересовали, но которые казались им важными для всего мира. После того, как они овладели нужными навыками, нашли отзывчивых коллег и выбрали подходящие для себя профессиональные обязанности, они почувствовали себя глубоко удовлетворенными.

Вот еще две причины сконцентрироваться на совершенствовании в том, что приносит пользу другим.

Вы будете успешнее

Если помощь другим станет вашей целью, люди захотят помогать вам в достижении успеха.

Этот тезис кажется очевидным, но теперь он подтвержден на практике. В превосходной книге «Брать и отдавать» профессор Адам Грант утверждает, что люди, настроенные помогать другим, достигают самой вершины успеха. Во-первых, они получают больше поддержки, во-вторых, они видят смысл в том, что делают, и это мотивирует их еще сильнее.

Стоит заметить, что дающие могут оказаться и среди неудачников, если слишком концентрируются на других, быстро выгорая. Поэтому о других составляющих идеальной работы тоже забывать не стоит.

Это правильно

Мысль о том, что помогать другим — это ключ к успеху, стара как мир. Она проходит красной нитью в большинстве нравственных и духовных традиций:

Настрой свое сердце на добрые дела. Делай это снова и снова, и ты исполнишься радости.

— Будда.

Настоящее богатство человека — это добро, которое он делает в этом мире.

— Магомет.

Полюби ближнего своего, как самого себя.

— Иисус Христос.

Каждый должен решить для себя, прокладывать ли ему путь в свете творческого альтруизма или во мраке разрушительного эгоизма.

— Мартин Лютер Кинг-мл.

Более того, в следующей главе мы покажем, что перед выпускником колледжа развитой страны сегодня открываются необозримые горизонты в том, чтобы помогать другим своей профессией. В конце концов, сконцентрировавшись на помощи другим, вы обязательно почувствуете себя более реализованными как личность.

Выводы

Задумываясь о работе мечты, не стоит особо беспокоиться о деньгах и стрессе, не стоит и бесконечно копаться в себе в поисках серьезного увлечения.

Вместо этого совершенствуйтесь в том, что приносит пользу другим людям. Это лучше для вас самих, и это лучше для мира.

Но какие профессии приносят пользу другим? Может ли один человек изменить мир к лучшему? На эти вопросы мы будем отвечать в следующей главе.

Примените это к своей карьере

Наши шесть составляющих, особенно помощь другим и совершенствование профессиональных навыков, могут послужить путеводной звездой для ваших поисков: это то, к чему следует стремиться в поисках идеальной работы в долгосрочной перспективе.

Вот несколько упражнений, чтобы помочь вам в их применении.

1. Используйте шесть составляющих идеальной работы, чтобы провести сравнительный анализ. Выберите два потенциальных места работы, оцените их по шкале от 1 до 5 баллов по каждому из критериев.
2. Шесть составляющих, перечисленных выше, всего лишь отправная точка. Могут быть и другие факторы, представляющие для вас особую важность, так что предлагаем выполнить и следующие упражнения. Не то чтобы они были идеальны — мы ведь уже выяснили, как ненадежны бывают воспоминания, — но и закрывать глаза на прошлый опыт тоже не стоит.

- вспомните моменты, когда чувствовали себя наиболее реализованными. Что общего у всех этих случаев?
- Представьте, что вы только что узнали, что через десять лет умрете. На что вы потратите свое время?
- Можете ли вы конкретизировать какие-то из наших шести условий? К примеру, с какими *именно* людьми вам понравится работать больше всего?

Эти вопросы помогут вам понять, какие факторы для вас имеют наибольшее значение.

3. Теперь объедините наш список с вашими личными идеями, чтобы определить от четырех до восьми факторов, наиболее важных для вашей идеальной работы.
4. Когда будете сравнивать карьерные возможности в будущем, вы можете использовать этот список факторов, чтобы понять, какой из вариантов лучше. Не ждите, что какой-то из вариантов будет лидировать по всем параметрам, лучше остановитесь на самом оптимальном.

Итог: что такое работа мечты?

Чтобы определиться с работой мечты, вам нужно искать:

1. работу, в которой вы компетентны;
2. работу, которая приносит пользу другим;
3. благоприятные условия: захватывающую работу, которая позволяет ощутить полную вовлеченность; коллег, которые оказывают поддержку; минимум негативных факторов, таких как низкая зарплата; работу, которая вписывается в вашу личную жизнь.

ГЛАВА 2

Может ли один человек сделать мир лучше?

О чем говорят факты

В предыдущей главе мы выяснили, что компетентность в областях, полезных для других людей, — ключ к успешной карьере. Но что можно сделать уже сейчас, чтобы помочь другим?

Порой нам кажется, что один в поле не воин и что благотворительность не приносит плодов. Часто это действительно так.

В Великобритании популярным способом собрать средства на благотворительность стали затяжные прыжки с парашютом на коммерческой основе. Ежегодно тысячи людей делают пожертвования на благие дела и затем выбрасываются из самолетов. Звучит как беспроигрышная акция: участник получает незабываемые впечатления и в то же время жертвует деньги на благое дело. Чем это может кому-либо навредить?

По данным двух популярных центров парашютного спорта, за пять лет (1991–1995 гг.) около 1500 человек прыгнули с парашютом в благотворительных целях.^[17] Вместе они собрали более £120 000, что звучит довольно внушительно. Однако авантюра с треском провалилась.

[17] Lee, C.T. et al. «Parachuting for charity: is it worth the money?» *Injury, Int. J. Care Injured* 30 (1999) 283-287, статья [Hazardous journey](#)

Во-первых, прыжки оплачивались из благотворительных средств: из £120 000 всего £45 000 в итоге шли на благотворительность.

Во-вторых, большинство участников прыгали с парашютом впервые. Что в итоге? Они получили 163 травмы, срок госпитализации в среднем составил 9 дней.

Все эти травмы обошлись национальной службе здравоохранения Великобритании примерно в £610 000. Получается, что каждый фунт, отданный на благотворительность (по иронии, большинство этих фондов имели медицинскую направленность), обходился здравоохранению в £13.

Однако это не значит, что любая попытка сделать добро заведомо провальна. На самом деле, некоторые люди своей работой оказали колоссальное влияние на мир, и перед каждым выпускником колледжа лежит непаханое поле таких же возможностей.

Одни профессии важнее других

Сколько пользы приносят врачи?

Если задуматься о профессиях, которые делают мир лучше, на ум обычно приходят профессии учителя, социального работника, врача. Поэтому, запуская проект «80 тысяч часов», мы в первую очередь задались вопросом: а сколько пользы эти профессии приносят на самом деле?

Сначала мы подсчитали, сколько пользы может принести практикующий врач. Основная цель врачей — улучшать состояние здоровья людей, поэтому мы попытались оценить, сколько «здоровья» прибавляют людям врачи.

В сотрудничестве с кэмбриджским экспертом в области

здравоохранения Греггом Льюисом мы выяснили, что в среднем за всю свою практику врач в Великобритании может в сумме продлить людям жизнь на 120 лет, либо увеличивая продолжительность их жизней, либо улучшая состояние их здоровья. Показатели далеко не точные, но едва ли они могут быть выше более чем в 10 раз. Соответствующее исследование готовится к печати, в сносках можно найти на него ссылку.^[18]

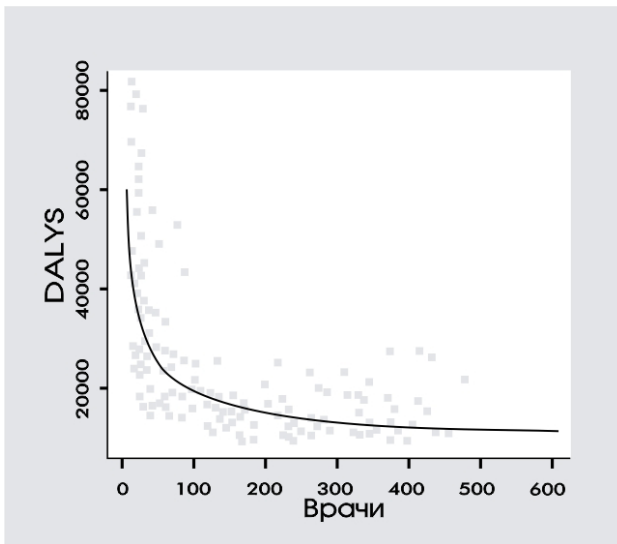
Если применить к этому числу стандартный коэффициент пересчета (который среди прочих используется Всемирным банком), согласно которому 30 дополнительных лет здоровой жизни приравниваются к «спасению одной жизни», то продление жизни на 120 лет можно приравнять к спасению четырех жизней. Без сомнения, это значительный результат, однако это намного меньше, чем мы привыкли ожидать от врачей. Есть три причины такой низкой эффективности:

1. Среди ученых бытует мнение, что медицина увеличила среднюю продолжительность жизни всего на несколько лет. За последние 100 лет на рост продолжительности жизни больше всего повлияло улучшение питания, санитарных условий, материального благосостояния и других факторов, не связанных с медициной.
2. Врачи — только часть здравоохранительной системы, которая также зависит от медсестер, больничного персонала, оборудования, инфраструктуры. Эффект от медицинского вмешательства складывается из всех этих элементов.
3. Что еще важнее, в развитом мире уже достаточно врачей, так что самые важные процедуры будут проведены независимо от того, станете вы врачом или нет. Поэтому

[18] [Medical careers](#)

с увеличением количества врачей польза, которую они будут приносить, будет все менее значимой и все более сомнительной.

График демонстрирует зависимость между количеством врачей и уровнем здоровья в разных странах. По вертикали отложен уровень заболеваемости населения, указанный в единицах «DALY»^[19] на 100 000 человек, где DALY — это год жизни, потерянный из-за болезни. По горизонтали — количество врачей на 100 000 человек.



Данные ВОЗ на 2004 г. (или последний год, за который имеются данные). Зависимость между единицами DALY на 100 000 человек и количеством врачей на 100 000 человек выражена гиперболой, полученной с помощью нелинейной регрессии по методу наименьших квадратов.

^[19] DALY (сокр. от disability-adjusted life year — годы жизни, скорректированные по нетрудоспособности) — показатель, применяемый ВОЗ для оценки потерянных лет жизни (прим. пер.).

Как видим, кривая остается практически неизменной, когда на 100 000 человек приходится более 150 врачей. Выше этого уровня (которого достигают чуть ли не все развитые страны) увеличение количества врачей мало что меняет.

Поэтому, если вы станете врачом, вам, вероятно, удастся сделать больше, чем на какой-то обычной работе, но едва ли ваши заслуги перед миром будут поистине значительны.

Чьи заслуги больше?

Примеры из медицинских исследований

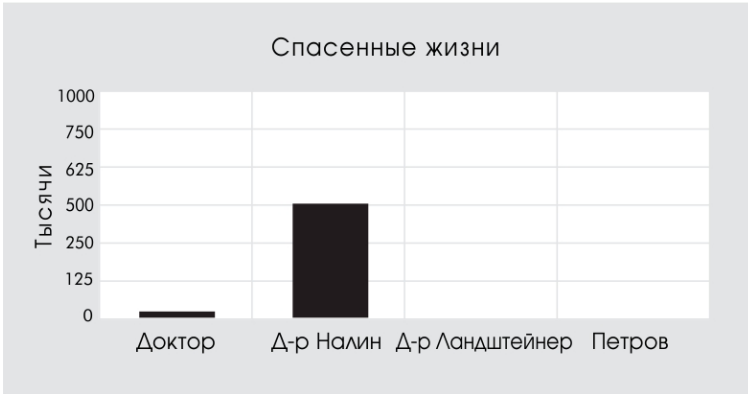
Как бы то ни было, заслуги некоторых врачей оказались *намного* выше средних показателей.

В 1968 году, работая в лагере беженцев на границе между Бангладеш и Бирмой, доктор Дэвид Налин совершил прорыв в лечении пациентов, страдающих от диареи. Он обнаружил, что, если пациентам в воду добавлять смешанные в определенной пропорции соль и сахар, то водный баланс в организме восстанавливался в полном объеме. Предотвратить смерть от обезвоживания с помощью этого метода можно было намного дешевле, чем посредством внутривенного вливания, применявшегося на тот момент.

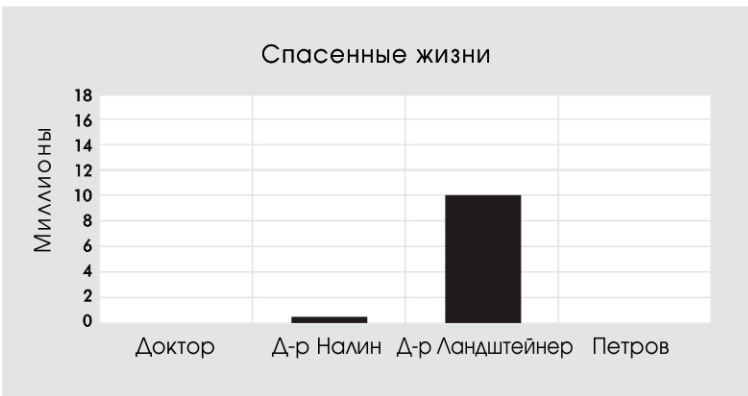
С тех пор этот поразительно простой способ стал применяться по всему миру. Ежегодный уровень детской смертности из-за диареи упал с 5 млн до 1,3 млн. Было подсчитано, что около 50 млн жизней, преимущественно детских, было спасено благодаря такому лечению.

Этот метод все равно бы обнаружили рано или поздно, даже если бы доктор Налин в этом не участвовал. Однако даже если предположить, что Налин ускорил внедрение этого метода всего на полгода, за это время он уже спас около 500 тысяч жизней.

Соответственно, Налин принес в 100 тысяч раз больше пользы, чем среднестатистический врач:



Однако заслуги доктора Налина — все еще не самый поразительный пример. Даже если ограничиться медициной, есть куда более важные научные прорывы. Открыв группы крови, Карл Ландштейнер спас десятки миллионов жизней.



Если говорить в более широком контексте, Роджер Бэкон и Галилей открыли сам научный метод, без которого не случилось бы ни одного из этих открытий (что касается и промышленной революции, и много чего еще). Их заслуги перед миром трудно переоценить, однако и это еще не предел.

Неизвестный советский подполковник, который спас вам жизнь

Давайте рассмотрим случай Станислава Петрова. Дело было в 1983 году. Петров был на дежурстве на ракетной базе СССР, когда системы раннего оповещения якобы обнаружили надвигающийся ракетно-ядерный удар со стороны США. По протоколу нужно было нанести ответный удар, но Петров рассудил, что ракет было слишком мало, и не нажал на кнопку.

Если бы он приказал атаковать, погибли бы сотни миллионов людей, это могло бы привести к началу ядерной войны, которая потянула бы за собой миллиарды смертей, — а в худшем случае, конец цивилизации. Наверное, на счет Петрова можно записать спасение миллиарда жизней, что, вполне вероятно, будет преуменьшением, так как ядерная война привела бы к огромным научным, культурным, экономическим и прочим потерям.

Так что заслуги вышеупомянутых людей не идут ни в какое сравнение с подвигом Петрова.



Что это значит для вашей карьеры?

Работа некоторых людей приносит большую пользу миру, но есть те, работа которых оказывается полезнее для мира в разы.

Частично это вопрос везения: человек оказался в нужном месте в нужное время. Но везение — это еще не все: Ландштейнер и Налин решили использовать свой интеллект для работы над самыми насущными медицинскими проблемами их эпохи, и вполне предсказуемым был тот факт, что кто-то из высокопоставленных военнослужащих Советского Союза сможет спасти мир, предотвратив конфликт.

Поскольку профессии могут настолько отличаться по своей значимости, если есть хоть что-то, за счет чего вы можете усилить собственные шансы сделать мир лучше с помощью своей карьеры, то попробовать однозначно стоит. И мы докажем вам, что сделать можно очень многое.

Эти примеры также показывают, что самый мощный эффект далеко не всегда достигается очевидным путем, и далеко не всегда к нему ведут благие намерения. Выясняется, быть доктором хуже, чем казалось на первый взгляд. В то же время должность советского офицера вряд ли покажется вам радужным планом на жизнь, однако Петров, очевидно, сделал больше добра, чем наши самые почитаемые лидеры.

Так сколько же добра можете сделать вы, если возьметесь за дело? Для начала мы произведем скромные подсчеты: выясняется, что любой выпускник колледжа в развитом мире может внести существенный вклад в общество независимо от профессии — вероятно, даже больше, чем став врачом. Затем мы выясним, как можно принести еще больше пользы обществу, сменив профессию.

Но прежде давайте проясним, что мы подразумеваем под выражением «сделать мир лучше». До этого мы говорили только о спасенных жизнях, но это далеко не все, что имеет значение.

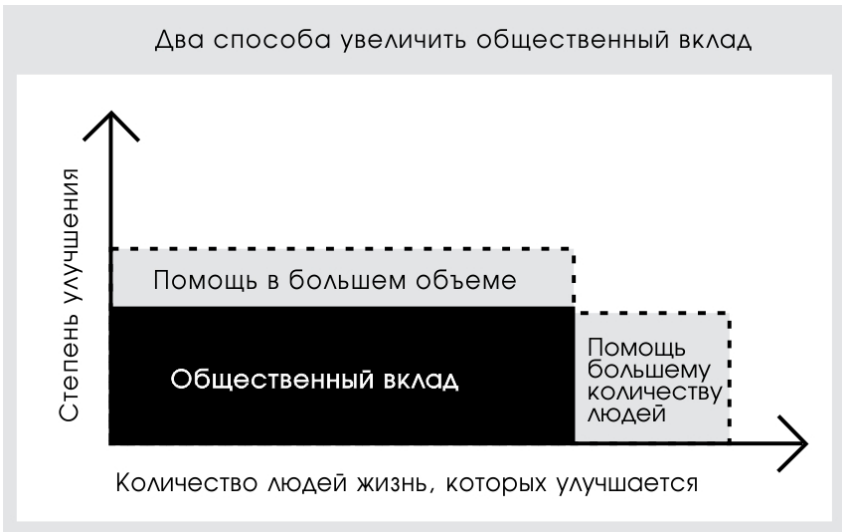
Что мы подразумеваем под выражением «сделать мир лучше»?

Когда мы говорим о «заслугах перед обществом», о «пользе, которую вы приносите людям», о том, как «сделать мир лучше» — что это означает на самом деле?

В конечном счете это вопрос из разряда философских, но вот наш ответ: мы говорим об «общественном вкладе». Наше определение этого понятия звучит так:

Количество людей, жизнь которых вы делаете лучше, и то, насколько лучше вы ее делаете.

Отсюда следует, что у вас есть два способа увеличить свой общественный вклад: либо помочь большему количеству людей, либо помочь тому же количеству людей, но в большем объеме (см. график).



Мы выбрали именно такое определение, поскольку оно достаточно широкое, чтобы охватить множество нюансов, и при этом достаточно узкое, чтобы каждый мог оценить его важность.

Есть и еще несколько деталей, которые хотелось бы уточнить перед тем, как мы продолжим:

1. Несмотря на то, что в предыдущих главах мы говорили о спасении жизней, общественный вклад этим *не* ограничивается: улучшение качества жизни может оказаться не менее существенным. Сделать людей счастливее, помочь им раскрыть свой потенциал, сделать их жизнь более значимой — все это тоже считается.
2. Обычно мы не можем знать наверняка, какой общественный вклад внесем теми или иными действиями, но это не проблема, ведь для сравнения можно рассчитать вероятность того или иного исхода. К примеру, 90%-ная вероятность помочь 100 людям практически равноценна 100%-ной вероятности помочь 90 людям.
3. Ваш общественный вклад включает в себя всех людей, которым помогут ваши действия, независимо от того, помогут они им сразу или спустя десятилетия. Поэтому, ориентируясь на не прямое воздействие, вы можете добиться большего эффекта. Например, если вы хотите улучшить качество решений, принимаемых правительством, это может стать огромным общественным вкладом в далекой перспективе, даже если вы никому не поможете прямо сейчас. Мы вернемся к этому вопросу в следующей главе.
4. Экологический вклад сюда тоже относится, но не напрямую. Если экология ухудшится, ухудшится и наша

жизнь, и жизнь других животных, что в итоге приведет к вымиранию.

(Больше информации по способам сделать мир лучше — см. Приложение 1).

Как сделать мир значительно лучше независимо от профессии

С помощью нашего исследования мы убедились, что любой выпускник колледжа в развитом мире может внести значительный вклад в общество, ничем особо не жертвуя для этого и не меняя работы.

Вот несколько из них.

1. Работайте там, где вы лично будете чувствовать себя наиболее реализованным.
2. Отдавайте 10% своего заработка самым бедным в мире людям.

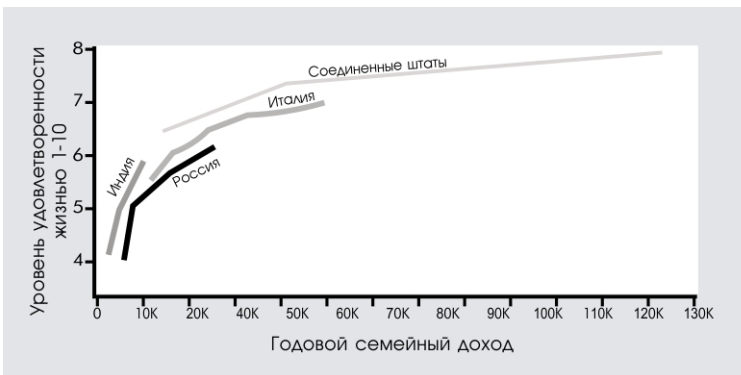
На сегодняшний день помочь беднейшим слоям населения можно через благотворительную организацию GiveDirectly (givedirectly.org), которая осуществляет разовые переводы беднейшему населению Восточной Африки с помощью мобильной связи.

Никто не говорит, что это лучшее, что вы можете сделать. Но это вариант, доступный практически каждому и уже приносящий много пользы.

Сколько пользы это принесет миру?

В предыдущей главе мы выяснили, что чем меньше у вас денег, тем больше от них пользы. Мы обнаружили, что, когда у жителя США доход увеличивается вдвое, его удовлетворенность жизнью возрастает всего на полбалла по шкале от 1 до 10.

Схожие результаты были получены и в ходе других исследований по всему миру. Одно из них охватило более 160 стран, вот выборочные результаты:



Источник: *Stevenson, Betsey, and Justin Wolfers, Subjective well-being and income: Is there any evidence of satiation? No. w18992. National Bureau of Economic Research, 2013.*

Личный доход бедного населения Кении в среднем составляет \$200 в год, тогда как выпускник американского колледжа в среднем получает около \$68 000 в год. Получается, ваши деньги будут в 340 раз эффективнее, если их отдать кенийцам, а не потратить на себя.

Если бы человек с таким уровнем дохода пожертвовал 10% кенийцам, этого бы хватило, чтобы в два раза увеличить годовой доход 34 человек, живущих за чертой бедности, а на протяжении всей своей карьеры этот человек смог бы значительно улучшить жизнь сотен людей.

Перейдем к конкретике. Сорокавосьмилетняя Грейс — вдова, которая сама воспитывает четырех детей и получает помощь на регулярной основе:

«Я хочу использовать часть денег, чтобы построить новый дом, так как мой дом в очень плохом состоянии. Затем я хочу оплатить обучение моего сына в техническом институте... Больше всего я горжусь тем, что смогла дать моему сыну школьное образование. Больше всего я страдаю из-за того, что у нас нет надежного источника дохода. Сейчас моя цель — оборудовать собственную выгребную яму и прорыть скважину, так как добывать воду очень сложно».

Организация GiveDirectly провела контролируемый эксперимент на основе случайной выборки и выяснила, что после осуществленных переводов по их программе наблюдается значительное снижение голода, стресса и других трудностей среди населения. Этот эксперимент — всего лишь капля в море исследований, подтверждающих высокую эффективность таких денежных переводов.^[20]

Переведенные средства преимущественно вкладываются в такие объекты, как металлические крыши и оборудование для водоснабжения. Получатели тратят деньги на то, в чем они нуждаются больше всего, а не на то, что им якобы нужно по мнению учреждений, предоставляющих помощь. Поскольку потребности программы в инфраструктуре минимальны, накладные расходы также сводятся к минимуму.

^[20] Подробно об аргументах в пользу денежных переводов — [GiveDirectly](#)

Многим ли придется пожертвовать?

Если вы пойдете описанным путем, вы можете заниматься любой работой, которая вам по душе, что намного проще, чем менять профессию.

Более того, вы потратите на это всего 10% вашего дохода. Мы привыкли думать, что проще всего помогать людям, будучи учителем или сотрудником благотворительной организации, однако в этих сферах вы наверняка получали бы вдвое меньше, чем занимаясь предпринимательством.

Наконец, как мы выяснили в предыдущей главе, получая более \$40 000, вы едва ли становитесь счастливее, а вот жертвуя деньги на благотворительность — становитесь наверняка.

Приведем всего один пример. Было выяснено, что в 122 странах из 136 при положительном ответе на вопрос «жертвовали ли вы средства на благотворительность в прошлом месяце?» уровень удовлетворенности жизнью был выше настолько, насколько он мог бы увеличиться при увеличении дохода *вдвое*. Поэтому мы имеем все основания полагать, что, жертвуя 10% на благотворительность, вы наверняка станете намного счастливее.

Принести пользы больше, чем приносят врачи

Если поискать организации, еще более эффективные, чем GiveDirectly, этот путь становится еще более привлекательным.

Ведущая независимая программа по оцениванию благотворительных организаций GiveWell подсчитала, что если вы жертвуете деньги в Фонд борьбы с малярией (Against Malaria Foundation), за \$3 000 можно спасти целую жизнь, не говоря об улучшении качества жизни и повышении дохода нуждающихся.^[21] Исходя из этих данных, ваши пожертвования могут ежегодно спасать не менее двух жизней. Это настолько уникальная

[21] [Top Charities](#)

возможность, что даже самые ярые скептики признают, что ею нельзя не воспользоваться.^[22]

Выше мы подсчитали, что, став врачом, вы могли бы спасти четыре жизни за всю свою карьеру. Жертвуя средства в Against Malaria Foundation, вы можете достичь того же результата всего за два года. Именно по этой причине многие врачи, которых мы проконсультировали, решили приносить пользу миру либо занимаясь наукой, либо работая в области общественного здравоохранения, либо через пожертвования вместо того чтобы непосредственно лечить пациентов.

Если вы ищете еще более широких возможностей, чем те, что открываются благодаря организации Against Malaria Foundation (так же, как на самом деле ищем и мы),^[23] ваши 10%, опять же, могут принести еще больше плодов. Речь может идти о лоббировании политических решений или финансировании научных исследований — сферах, сопряженных с достаточно высоким риском.

На самом деле, если бы каждый человек, который входит в прослойку богатейших 10% населения планеты, жертвовал 10% своего дохода на решение любых, самых насущных, по его мнению, проблем, получилось бы \$7 трлн в год. Всего 2% от этой суммы хватило бы, чтобы помочь всем людям подняться над чертой бедности, за которой доход составляет \$1,25 в день, просто раздав им деньги. А после можно было бы и обеспечить всеобщее образование, и удвоить расходы на научные исследования, и запустить пилотируемую миссию на Марс, и профинансировать новое Возрождение в искусстве... а деньги бы все не кончались и не кончались.

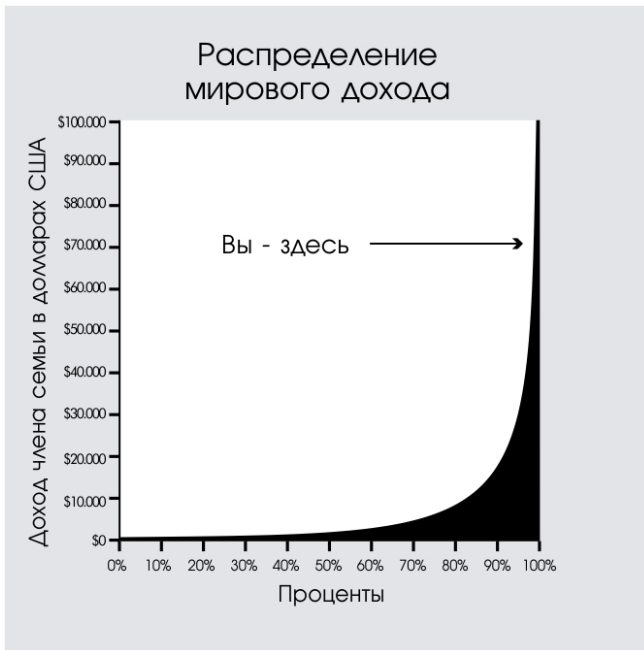
[22] [The lack of controversy over well-targeted aid](#)

[23] [What's the best charity to donate to?](#)

Как такое возможно?

Тот факт, что мы можем сделать так много добра, отдав так мало, поражает воображение. Как же такое возможно?

Давайте рассмотрим один из важнейших графиков в экономике — график распределения мирового дохода:



Распределение мирового дохода. Источник: Doing Good Better, Will MacAskill, 2015 г.

По горизонтали указано количество людей в процентах, соответствующее разным уровням дохода. Уровень дохода был рассчитан с поправкой на паритет покупательной способности жителей каждой страны. Если бы все в мире были абсолютно равны, здесь была бы горизонтальная линия.

Мы знаем, что мы богаты, но мы не привыкли думать о себе как о самых богатых людях мира — мы не банкиры, не руководители корпораций, не знаменитости. Но на самом деле, если вы зарабатываете \$53 000 в год и у вас нет детей, то, грубо говоря, *таких, как вы, всего 1%*.

Как мы помним, выпускник американского колледжа в среднем зарабатывает по \$68 000 в год на протяжении жизни, так что, если вы читаете это, вы, вероятно, обнаружите себя где-то на уровне резкого скачка в правой части графика (а, возможно, и где-то за его пределами), тогда как чуть ли не все жители мира находятся внизу, на самом дне графика, в зоне, которую и разглядеть-то непросто.

В этом неравенстве нет ничего постыдного, однако это важное напоминание о том, сколько всего вы можете сделать для тех, кому повезло меньше вашего. В мире, где было бы больше равенства, мы все могли бы просто сосредоточиться на том, чтобы помогать ближним и заниматься собственной жизнью. Но выясняется, у нас есть столько возможностей помочь другим людям, прилагая минимум усилий, что было бы действительно постыдно упустить такую возможность.

Начните действовать прямо сейчас

Эти аргументы так впечатлили команду «80 тысяч часов», что мы все взяли на себя обязательство отдавать хотя бы 10% своего дохода всех последующих лет жизни в эффективные благотворительные организации. В этом нам помогла наша партнерская организация, которая называется *Giving What We Can* («Отдаем сколько можем»). Один из основателей нашей организации, Уилл, пошел дальше и взял на себя обязательство отдавать весь свой доход свыше \$35 000 на благотворительность.

Организация *Giving What We Can* предоставляет возможность взять на себя публичное обязательство по передаче 10% дохода в те благотворительные организации, которые вам кажутся наиболее эффективными. Также они могут порекомендовать, куда лучше направить пожертвования, основываясь на результатах исследований.

Чтобы взять на себя обязательство, вам потребуется всего несколько минут. Очевидно, это самая важная вещь, которую вы можете сделать прямо сейчас, чтобы сделать мир лучше.

Такое поручительство не является юридически обязательным, вы можете выбирать, куда пойдут ваши деньги, а если вы еще студент, с вас будет сниматься только 1%. Вы станете частью команды, в которой уже более 2000 человек, в общей сумме пожертвовавших более полумиллиарда долларов.

Если же вам не хватает решимости, по условиям *Giving What We Can* вы вправе подписаться на пожертвование 2% на один год, чтобы понять, по силам ли вам более долгосрочное обязательство.

Подписаться можно здесь: [The giving what we can pledge](#)

А если вы не хотите жертвовать деньги?

От того, где рождается человек, зависит не только степень его богатства, но и степень его политического влияния.

Богатые страны оказывают непропорционально сильное воздействие на проблемы мирового рынка, миграции, изменения климата и технологического развития, и по крайней мере частично это страны с демократической формой правления. Поэтому вместо участия в благотворительности вы можете выступать в поддержку важных политических решений.

Вам может показаться, что вы ни на что не сможете повлиять, участвуя в политических делах, но на самом деле это не так.

Давайте рассмотрим простейший пример: голосование на выборах. В нескольких исследованиях были использованы ста-

тистические модели, чтобы определить вероятность влияния одного голоса на исход президентских выборов в США.^[24] Если ваш штат единогласно поддерживает одного из кандидатов, тогда вероятность стремится к нулю. Но если вы живете в штате, где голоса расходятся, ваш голос может стать решающим с вероятностью от 1 к 10 миллионам до 1 к миллиону. Это намного больше, чем шансы выиграть в лотерею.

И помните, в США влиятельное правительство. Весьма влиятельное. Давайте представим, что один из кандидатов захотел бы потратить на 0,2% ВВП больше на помощь зарубежным странам. За четыре года службы этого кандидата на помощь зарубежным странам пошло бы на \$320 млрд больше. Исходя из вероятности «1 к 10 миллионам», ваше участие составит \$32 000.

В других богатых странах результаты будут схожими: чем меньше страна, тем меньше ее влияние, но тем весомее каждый голос ее жителей.

Так что участие в выборах может стать для вас важнейшим событием грядущих лет.

Как вариант, давайте предположим, что у вас нет денег или связей. Но вы наверняка знаете того, у кого они есть. Тогда вы можете сделать мир лучше, помогая этим людям или воздействуя на них.

К примеру, руководители одной компании решили 1% из фонда заработной платы отправлять на благотворительность, таким образом пожертвовав намного больше, чем смогли бы отдать самостоятельно.

Или давайте поговорим о Кайле. Он стал помощником ученого, который, по его мнению, проделывает грандиозную для мира работу. Если Кайл своей помощью может сэкономить время для этого ученого, он таким образом помогает исследованиям продвигаться быстрее.

[24] [How much is one vote worth?](#)

Чтобы сделать что-то хорошее, не нужно выбрасываться из самолета. Благодаря удачному стечению обстоятельств, мы столько всего можем сделать для мира, прилагая минимум усилий и не меняя работы.

Мы рассмотрели три примера:

- жертвовать по 10% беднейшему населению планеты;
- использовать наше политическое влияние, например, с помощью голосования на выборах;
- поддерживать других в их добрых делах.

Какие профессии могут принести максимум удовольствия и пользы?

А что, если вы все-таки хотите сменить работу? Если можно столько всего сделать для мира таким простым способом, сколько же всего можно достичь, если на это непосредственно направить профессиональную деятельность? Это и будет нашей следующей темой.

Итог: может ли один человек изменить мир к лучшему?

- Работа разных людей по-разному отражается на обществе и мире. Поэтому, безусловно, стоит задуматься, что можете сделать именно вы.
- Любой выпускник колледжа в развитом мире может изменить к лучшему жизни сотен людей. Этого можно добиться, жертвуя 10% от своего дохода беднейшим людям планеты.
- Кроме того, можно влиять на политические решения, например, голосуя на выборах. Наконец, можно поддерживать других в их добрых начинаниях.

ГЛАВА 3

Какие мировые проблемы наиболее актуальны?

Что можно предпринять, чтобы ваша карьера стала успешной и полезной для других людей?

Очевидно, что для начала нужно выяснить, какие из мировых проблем — образование, изменение климата, бедность — больше всего нуждаются во внимании, а затем поразмыслить, как вы можете поучаствовать в их решении.

Однако если вы зададите кому-нибудь вопрос «на какой мировой проблеме мне стоит сосредоточиться?», вас, скорее всего, спросят в ответ: «а что вас интересует?».

Важно, чтобы у вас была мотивация, но может оказаться, что либо интересующую вас проблему трудно решить, либо к ней уже и так приковано немало внимания, либо она не так уж значительна, и в итоге вы принесете намного меньше пользы обществу, чем могли бы.

В этой главе мы расскажем, как избежать подобных ошибок и остановить свой выбор на стоящей задаче. Мы представим вашему вниманию четырехступенчатый алгоритм для сравнительного анализа мировых проблем, а затем воспользуемся им, чтобы определить, какие из мировых проблем наиболее актуальны. Мы разработали этот алгоритм при поддержке Global Priorities Project и Оксфордской исследовательской группы,

а также используя материалы многомиллиардного фонда Open Philanthropy Project.^[25]

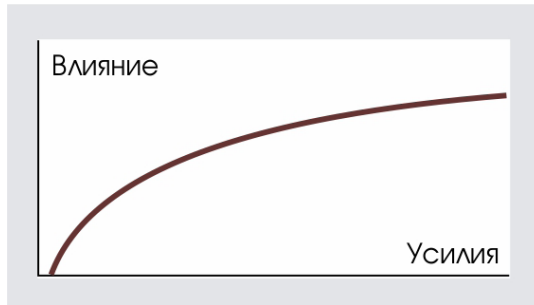
1. Работайте над проблемами, которым не уделяется должное внимание

Большинство людей склонно хвататься за первую попавшуюся проблему социального характера. То же самое сделал и Бен, один из основателей нашего проекта. Когда ему было 19 лет, больше всего он интересовался изменениями климата. Однако он не сравнивал преимущества и недостатки различных областей. По его собственному признанию, он просто много читал о климате и решил, что для него заниматься этой проблемой будет весьма увлекательно: она носила научный характер, а он был, что называется, «ботаником».

Изъян этого подхода состоит в том, что слишком велика вероятность наткнуться на проблемы, которые наиболее широко обсуждаются в обществе. А если они настолько обсуждаемы, то над ними, вероятно, уже и так работает множество людей.

При прочих равных условиях, чем больше усилий уже предлагается для решения той или иной проблемы, тем сложнее вам добиться успеха и внести значительный вклад в эту область. Причиной тому так называемое «*снижение эффективности*»: мы в первую очередь хватаемся за лучшие возможности, а когда на решение той или иной проблемы направляются значительные ресурсы, все сложнее становится внести свой собственный вклад в ее решение (см. график).

^[25] Подробнее о схеме [How to compare different global problems in terms of impact](#)



Другими словами, на решение проблем, которые будут попадаться вам на глаза, вам *вряд ли* удастся оказать значительное влияние.

Вместо этого следует искать такие проблемы, которые несправедливо игнорируются другими людьми. Чем больше игнорируется проблема, тем больше у вас шансов отхватить *легкую добычу*: перед вами открываются широчайшие возможности предпринять что-то такое, чего никто еще не предпринимал и не предпримет еще какое-то время.

В предыдущей главе мы выяснили, что медицина Великобритании не нуждается во внимании: врачей уже предостаточно, расходы на здравоохранения высокие, так что серьезно повлиять на эту сферу довольно сложно. В то же время здравоохранению в бедных странах уделяется намного меньше внимания, и это одна из причин, почему трех тысяч долларов там достаточно, чтобы спасти человеку жизнь.

На практике это означает, что нужно искать такую область, которую другие люди имеют обыкновение не замечать. Возможно, у жертв ситуации нет возможности самим заявить о себе, или это происходит на другом конце земного шара, или только внуки смогут оценить плоды вашего труда. Этот путь сложнее, чем кажется, потому что приходится идти против толпы.

2. Работайте над наиболее масштабными проблемами

Обычно мы оцениваем важность тех или иных социальных проблем интуитивно. Однако нашей интуиции не под силу оценить серьезные расхождения в масштабах.

К примеру, в одном из исследований было выяснено, что люди были готовы потратить примерно одну и ту же сумму, чтобы спасти как 2 тысячи птиц, погибающих от нефтяных разливов, так и 200 тысяч таких же птиц, тогда как вполне очевидно, что во втором случае добра можно сделать в 100 раз больше. Это пример типичной ошибки, известной как «пренебрежение масштабом».

Другой пример взят из статьи Би-би-си:

Через несколько лет атомные электростанции будут закрыты. Что мы можем сделать, чтобы Британия не осталась без света? ... давайте отключать зарядные устройства мобильных телефонов, когда они не используются.

Это заявление так рассердило Дэвида МакКэя, кембриджского профессора физики, что он решил выяснить, насколько убыточно оставлять зарядное устройство в розетке на самом деле. Он подключил зарядное устройство к ваттметру, чтобы измерить, сколько энергии оно поглощает. Нет реакции. Он подключил два зарядных. Нет реакции. Наконец, он подключил шесть зарядных устройств и получил показание в 0,1 ватта.^[26]

Вывод такой, что даже если бы *никто никогда больше не оставлял зарядные устройства в розетке*, Британии удалось бы сэко-

^[26] Прочитать об этом эксперименте [Phone chargers - the truth](#)

номить максимум 0,01% бытового энергопотребления (и это не считая промышленного энергопотребления и т.п.). Так что даже если бы запущенная Би-би-си кампания увенчалась успехом, она бы едва ли повлияла на ситуацию. МакКэй сравнил эту кампанию с попыткой спасти «Титаник» при помощи чайного ситечка.

В качестве альтернативы можно найти такой способ повлиять на ситуацию, который будет эффективнее в тысячу раз: например, убедить людей утеплять дома.

Так какие же проблемы самые масштабные? В предыдущей главе мы говорили, что степень вашего общественного вклада зависит от того, насколько вы помогаете другим жить лучше. Исходя из этого утверждения, масштаб проблемы тем больше, а) чем большего количества людей касается эта проблема; б) чем больше влияние этой проблемы на душу населения; в) чем больше пользы принесет решение этой проблемы в долгосрочной перспективе.

Масштаб имеет значение, потому что эффективность мероприятий по решению проблемы обычно пропорциональна размеру самой проблемы. Запустите кампанию, которая убедит 10% людей отключать зарядные устройства для мобильных телефонов, и это мало что изменит. Запустите кампанию, которая убедит 10% людей утеплять дома, и вы измените очень многое.

3. Выбирайте проблемы, которые можно решить

Звучит, опять же, банально, но на деле люди часто бросаются что-то делать, совершенно не поинтересовавшись, будут ли их действия приносить хоть какую-то пользу.

Вот пример из области борьбы с подростковой преступностью. В рамках программы Scared Straight детей, совершивших мелкие преступления, заставляют посещать тюрьмы и встречаться с осужденными преступниками. Таким образом они узнают, какое будущее их ждет, если они не изменят свое поведение. Этот подход стал популярным не только как социальная программа, но и как развлекательное шоу: он лег в основу нашумевшего документального фильма, а также телепередачи на A&E, рейтинги которой побили все рекорды канала во время премьеры.

Только вот есть один маленький нюанс: было доказано, что программа Scared Straight стимулирует подростков совершать *еще больше* преступлений. Последствия оказались нешуточными: в Вашингтонском государственном институте публичной политики подсчитали, что каждый доллар, потраченный на программы Scared Straight, причиняет вред обществу, оцениваемый более чем в 200 долларов.^[27]

Иногда попытка сделать что-то хорошее — такая, как Scared Straight — приносит обществу еще больше вреда. Намного чаще прилагаемые усилия вообще не приводят ни к какому результату. Дэвид Андерсон, член Коалиции в защиту доказательной политики, подсчитал:

[27] Petrosino, Anthony et al. «Scared Straight and other juvenile awareness programs for preventing juvenile delinquency: A systematic review of the randomized experimental evidence.» The Annals of the American Academy of Political and Social Science 589.1 (2003): 41-62.

Большинство тщательно проанализированных [социальных программ] — 75% или более, — включая те, что опираются на мнение экспертов и другие, менее строгие исследования, оказываются малоэффективными или вовсе неэффективными, а порой даже ведут к негативным последствиям.

Отсюда следует, что если вы наобум выбираете правительство или беретесь участвовать в первой попавшейся благотворительной программе, велика вероятность, что *ваши старания ни к чему не приведут.*

Что еще хуже, сложно сказать наперед, какие программы окажутся эффективными. Не верите? Испытайте свои силы в нашей игре из 10 вопросов (**The good, the bad, and the ineffective: social programs in America**) и узнайте, удастся ли вам угадать, какие действия окажутся эффективными, а какие нет. В этой игре вам нужно предположить, какие из указанных социальных мероприятий действительно работают. Мы испытали ее на сотнях людей, и им едва удается угадать хотя бы половину.

Поэтому прежде чем вы остановите свой выбор на какой-то проблеме, задайте себе два вопроса: 1) есть ли какой-то научно обоснованный способ продвинуться в решении этой проблемы? 2) если нет, можете ли вы испытать на практике новые методы, чтобы узнать, какие из них эффективны? Если на оба вопроса вы отвечаете отрицательно, то лучше поискать еще, пока не найдется исключительно важная проблема, которой не уделяется должного внимания.

4. То, что подходит именно вам

Если есть какая-то проблема, над которой у вас будет намного больше мотивации работать, это тоже имеет значение. Мы советуем опираться на личную мотивацию как на дополнительное очко в пользу одной из проблем, которые вы считаете наиболее актуальными. Как узнать, что вам подходит, мы расскажем в главе 6.

Если у вас уже есть значительный опыт в какой-то проблемной области, это тоже немаловажно. Однако, если ваша карьера только начинается, вы можете набраться опыта в более актуальном направлении.

Теперь давайте поработаем с таблицей.

Пример: сравнительный анализ проблемы бедности в странах «третьего мира» и проблемы бедности в США

Когда мы думаем о том, чтобы сделать что-то хорошее, первое, что приходит на ум, — это как стать полезным своей местной общине. Как следствие, мы ограничиваемся такими богатыми странами, как США или Великобритания. Между тем, всего 4% пожертвований в США идет на решение международных проблем.^[28]

^[28] В 2014 году это было 15 из \$358 млрд. [Giving USA](#)

Как бы там ни было, если вы воспользуетесь предложенной таблицей, то убедитесь, что помочь бедному населению развивающихся стран — задача куда более важная.

Показатель	Проблема бедности в США	Проблема бедности в странах «третьего мира»
Масштабность проблемы	46,5 млн людей живут менее чем на \$11 000 в год	1,2 млрд людей живут менее чем на \$500 в год (скорректировано по паритету покупательной способности)
Уровень внимания к проблеме	\$900 млрд социальных выплат	Всего \$134 млрд финансовой помощи иностранным государствам
Возможность решить проблему	Большинство социальных программ, проводимых в США, неэффективны, при этом неизвестно, какие именно не имеют эффекта (как мы выяснили ранее)	Денежные переводы могут быть эффективны (как мы выяснили в предыдущей главе), к тому же есть и еще более эффективные методы в рамках всемирного здравоохранения

Бедность в развивающихся странах оказывается более актуальной проблемой по всем трем показателям (см. данные в сносках^[29]).

В развивающихся странах проблема бедности более актуальна главным образом потому, что у бедных людей других стран намного меньше ресурсов, чем у бедного населения США. Правда в том, что уровень доходов на человека у бедного населения в США в 22 раза выше, чем в других странах, и это с учетом того факта, что за те же деньги в бедных странах можно купить намного больше (скорректировано по ППС). Как мы выяснили в предыдущей главе, в бедных странах каждый доллар может сыграть решающую роль.

Отсюда следует, что если перед вами предстанет выбор помочь бедствующим в США или бедным в Африке, эффект будет намного значительнее, если выбрать второй вариант.

[29] **Численность бедного населения в США**

Согласно отчету о переписи населения «Уровни доходов и бедности в США: 2014 г.», за чертой бедности по меркам этого государства живет 46,7 млн американцев.

Затраты на помощь иностранным государствам

По данным «Официальной помощи в целях развития», в 2013 году общие затраты на помощь иностранным государствам составили \$134 838 млн. Есть также международная благотворительность, но мы не считаем, что при ее учете сумма увеличится больше чем вдвое. США — крупнейший источник благотворительных средств, объем которых составляет \$300-400 млрд, однако всего пара процентов от этой суммы идут на решение международных проблем. Из отчета по пожертвованиям в США следует, что в 2014 году на «международные проблемы» было пожертвовано всего \$15 млрд. Более того, если внести в расчеты международную благотворительность, то тогда нужно учитывать и расходы на помощь бедным в США.

Социальное обеспечение в США

Оценивать объемы социального обеспечения можно по-разному в зависимости от того, что именно учитывать при подсчетах. Кроме того, общие затраты будут отличаться год от года. Мы руководствовались суммами, указанными в [статье журнала Forbes](#): «По достоверным оценкам фонда «Наследие», в 2010 году на 185 федеральных пособий для малоимущих федеральное правительство выделило \$700 млн, что на треть больше, чем в 2008 году. Суммарные затраты государства на социальные пособия в 2010 году составили почти \$900 млрд, увеличившись почти на четверть с 2008 года (на 24,3%)».

Численность бедного населения в мире

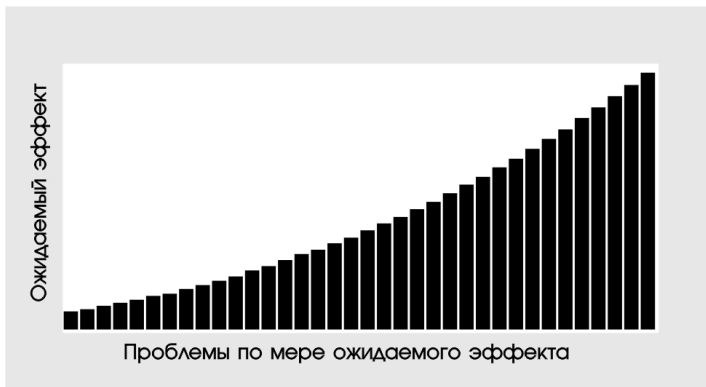
По отчету Всемирного банка «Состояние бедных», в 2010 году 1,2 млрд людей жили меньше чем на \$1,25 в день (скорректировано по ППС) — соответственно, на \$460 в год.

Разумеется, и в богатых странах бедным живется несладко. Но *принести больше пользы* можно, если сосредоточиться на бедных «третьего мира», а не на бедных в богатых странах. У вас есть всего 80 тысяч часов, чтобы что-то изменить, поэтому приходится принимать непростые решения и выбирать, куда направить свои усилия.

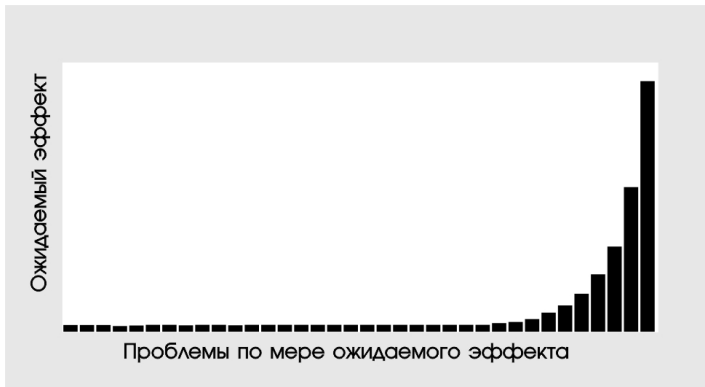
Почему это важно?

Мы составили список наиболее актуальных на сегодняшний день мировых проблем и заполнили таблицу количественными данными по каждому из показателей. Список проблем регулярно обновляется.

Если бы вам предложили интуитивно расставить мировые проблемы в порядке возрастания их масштабности и отобразить полученный результат в виде графика, вы бы, скорее всего, получили нечто подобное (см. ниже). Некоторые проблемы важнее других, но большинство из них достаточно значимы



Однако на поверку оказывается, что график выглядит вот так — некоторые проблемы *намного* серьезнее других:



На самом деле, стоило ожидать именно такого результата. Проблемы отличаются друг от друга по всем трем показателям нашей таблицы, и каждый из факторов преумножает воздействие двух остальных. Проблема, которая вырвется вперед по всем трем показателям, оставит «соперников» далеко позади себя.^[30]

Возможно, вы заметили, что этот график напоминает по форме графики из предыдущей главы, связанные с количеством спасенных жизней. Надо сказать, мы повсюду наталкиваемся на эту модель, что подталкивает нас к одной из наших ключевых идей: *наиболее эффективные действия приносят намного больше плодов, чем действия средней эффективности.*

Именно из-за такого большого разрыва в показателях эффективности чрезвычайно важно сосредоточиться на наиболее актуальных проблемных областях. Разумеется, проводить по-

[30] Если значимость проблемы определяется действием каждого из этих факторов (а мы полагаем, так оно и есть), причем факторы действуют независимо, а на каждый фактор по отдельности действует закон нормального распределения, то суммарное распределение будет приблизительно логарифмически нормальным. Логнормальное распределение имеет «толстый хвост», т.е. его крайние значения намного превышают средние (правая часть графика значительно толще остальной его части).

добные сравнения довольно сложно, но без этого можно запросто погрязнуть в работе, от которой будет мало прока. Именно поэтому многие наши читатели сменили сферу деятельности.



Пример: Нил Бауэрман годами боролся против изменений климата, когда был студентом, и писал докторскую диссертацию по физике климата, чтобы стать компетентным специалистом. Одно время он даже был консультантом по вопросам климата при президенте Мальдивских островов. Однако, когда он узнал, что мог бы принести больше пользы в области мировой медицины, он покончил с климатом и занялся развитием организации Giving What We Can.

Совсем недавно он решил, что мировая проблема риска глобальной катастрофы еще больше нуждается во внимании. Теперь он заведует передовым институтом мира, исследующим данную область (the Future of Humanity Institute). Каждый такой переход требует немало усилий, но если сменив сферу деятельности, вы можете принести миру в несколько раз больше пользы и при этом чувствовать себя успешным, оно того стоит.

Так какие же проблемы мира наиболее актуальны?

Как мы выяснили ранее, работа, которая приносит пользу самым бедным в мире людям, потенциально является самой эффективной, и обычно ее результаты намного важнее, чем результаты работы в пользу бедного населения богатых стран.

Тем не менее, если мыслить шире, можно найти и более масштабные проблемы, которым не уделяется должное внимание. На основе нашего анализа мы составили рейтинг актуальных на сегодняшний день проблемных областей, в котором учитывалось совокупное действие трех факторов: масштабности, недостатка внимания к проблеме, ее решаемости.

Больше информации по каждой из проблем можно найти в Приложении 9, а также в полных досье на нашем сайте ([List of the most urgent global problems](#)).

- Риски, связанные с развитием искусственного интеллекта
- Продвижение эффективного альтруизма
- Изучение глобальных приоритетов
- Промышленное животноводство
- Биологическая безопасность
- Ядерная безопасность
- Климатические изменения (риски крайней степени)
- Земельная реформа
- Курение в странах «третьего мира»
- Медицина в странах «третьего мира».

Последние обновления можно проверить тут — [List of the most urgent global issues](#).

При составлении рейтинга проблемных областей нельзя забывать о субъективном факторе, в связи с которым решения разных людей будут отличаться друг от друга. Поэтому мы также разработали тест, в котором вы отвечаете на ряд вопросов, а затем на основе ответов корректируется ваш личный рейтинг проблем: [Which global problem should you work on?](#)

Примените это к своей карьере

1. Выпишите из предложенного списка три мировых проблемы, которые, на ваш взгляд, больше всего заслуживают внимания.
2. Перейдите на наш сайт и найдите полную информацию по указанным проблемам: [List of the most urgent global problems](#). В конце каждого досье есть список наиболее эффективных вариантов работы, связанных с данной проблемной областью. Выпишите варианты, которые могут вам подойти. Не будьте слишком придирчивы: задача в том, чтобы определиться с идеями для долгосрочных решений.
3. После того, как вы составите собственный список проблем, следующим шагом будет поиск решений для этих проблем. Об этом пойдет речь в следующей главе.

Итог: какие мировые проблемы наиболее актуальны?

Наиболее актуальные мировые проблемы обладают следующими признаками:

Проблема достаточно велика: Какой размах имеет эта проблема? Как она отражается на сегодняшней жизни людей? Каков будет эффект от ее решения в долгосрочной перспективе?

Проблема обделена вниманием: Сколько людей и ресурсов уже задействовано в решении этой проблемы? Насколько грамотно распределяются эти ресурсы? Есть ли уважительные причины, по которым рынки или правительства пока не могут справиться с этой проблемой?

Проблема решаемая: Насколько легко можно продвинуться в решении этой проблемы? Существуют ли методы, применив которые уже сейчас можно было бы эффективно решить эту проблему? Насколько достоверны сведения о них? Можно ли испытать на практике какой-то новый подход?

Проблема подходит вам лично: Хватит ли у вас мотивации работать над этой проблемой? Если у вас за плечами долгая карьера, достаточно ли у вас соответствующего опыта?

Наш анализ различных проблемных областей кратко изложен в Приложении 9. Полный и наиболее актуальный анализ доступен по ссылке: [List of the most urgent global problems](#).

ГЛАВА 4

Чему посвятить себя, чтобы сделать как можно больше добра? Почему ваши представления о социально значимой работе могут быть ошибочны



Комикс из SMBS

Мы привыкли думать о Супермене как о герое. Однако это, пожалуй, ярчайший из вымышленных примеров того, как неэффективно может использоваться чей-то талант. Непростительной ошибкой было бы потратить свою жизнь на борьбу

с преступностью, разбираясь всего с одним случаем за раз. Будь Супермен хоть чуточку изобретательней, он смог бы сделать добра намного больше. Почему бы не заняться сверхскоростной доставкой вакцины во все уголки мира? Можно было бы таким образом покончить с большинством инфекционных заболеваний и спасти сотни миллионов жизней.

Мы утверждаем, что многие люди, которые хотят принести пользу миру, попадают в ту же ловушку, что и Супермен. Выпускники школ представляют, как станут врачами или учителями — специалистами, которые помогают людям непосредственно. Однако их индивидуальные способности могут не совсем соответствовать этим профессиям. И так же, как в случае с Суперменом, количество людей, которым могут помочь учителя и врачи, всегда ограничено. Нобелевский лауреат Карл Ландштейнер открыл группы крови, за счет чего были проведены сотни миллионов жизненно важных операций. Ему бы никогда не удалось спасти столько жизней собственными руками.

В то же время многие выпускники чувствуют себя нереализованными, потому что, выполняя свои профессиональные обязанности, не помогают людям напрямую. Однако в этом нет нужды. Иногда вполне достаточно помогать людям косвенно, и, если мыслить шире, творчески, намного проще найти такую работу, в которой одновременно находится применение вашим уникальным способностям и появляется возможность быть полезным другим людям.

Ниже мы представим четыре способа, как можно, выполняя профессиональные обязанности, участвовать в решении социальных проблем, которые вас волнуют (о проблемах мы говорили в предыдущей главе). Вот эти четыре способа: высокооплачиваемая работа и крупные пожертвования; гражданский активизм; научные исследования; непосредственная работа в проблемной отрасли. Мы составим конкретные рекомендации по каждому из них.

Итак, вы хотите найти работу, выполняя которую сможете изменить мир к лучшему и при этом полностью реализовать себя. В целом, чем насущнее проблема, тем острее ваш вклад, а чем больше вам лично подходит работа, тем больше эффект от нее. Бессмысленно гнаться за большими достижениями в сфере, в которой вы ничего не смыслите. В следующих главах мы расскажем, как выбрать работу, которая подходит именно вам.

А пока просто попробуем расширить список возможных вариантов. Чем шире будет ваш выбор, тем проще найти работу, которая будет одновременно приносить удовольствие вам и пользу миру.

Направление 1. Высокооплачиваемая работа и крупные пожертвования

Смог бы Билл Гейтс сделать больше добра, если бы работал в маленькой некоммерческой фирме? Казалось бы, как с помощью программирования можно сделать больше добра? Однако Гейтс спас миллионы жизней, финансируя вакцинацию детей. Даже если вы не в восторге от Microsoft, вы согласитесь, что это неоценимое благо.

Мы часто сталкиваемся с людьми, которые заинтересованы в высокооплачиваемой работе вроде программирования, но переживают, что таким образом вряд ли смогут сделать мир лучше. Действительно, мы в принципе не привыкли считать, что делать добро можно, просто получая больше денег. Тем временем существует немало благотворительных организаций, которые не испытывают проблем с кадрами, но нуждаются

в средствах, чтобы выплачивать людям зарплату. Если вам по плечу высокооплачиваемая работа, можно делать пожертвования в такие организации и косвенно помогать миру.

Если вам близок такой подход, необязательно искать работу в высокооплачиваемых отраслях: достаточно просто стремиться зарабатывать больше, чтобы делать больше пожертвований.

Давайте рассмотрим случай Джулии и Джеффа, супружеской пары из Бостона с двумя детьми. Джулия отказалась от должности администратора в некоммерческой организации и стала социальной работницей в тюрьме. Джефф сперва работал лаборантом-исследователем. Затем он решил выучиться на программиста и в итоге получил место в Google. Доходы Джеффа и Джулии возросли более чем в два раза, поэтому они стали ежегодно отдавать на благотворительность около половины своего заработка.

Нам кажется, что таким образом они смогли принести намного больше пользы миру, чем работая непосредственно в некоммерческом секторе. Давайте сравним общественный вклад Джеффа с вкладом руководителя некоммерческой организации (НКО):

	Программист Google	Руководитель НКО
Зарплата	\$250 000	\$65 000
Пожертвования	\$125 000	\$0
Средства к существованию	\$125 000	\$65 000
Прямой эффект от работы	Позитивный	Очень позитивный

Средства Джеффа к существованию увеличиваются в два раза по сравнению с тем, что он имел, работая в некоммерче-

ском секторе, и при этом его пожертвований может быть достаточно, чтобы выплачивать зарплату двум руководителям НКО. Вдобавок от его работы есть и прямая польза, ведь на счету Google уже есть такие важные инновационные разработки, как карты Google и почтовая служба Gmail; *а еще* на этой работе он чувствует себя счастливее, потому что программирование ему нравится.

Более того, Джефф и Джулия могут постоянно менять организации, в которые направляют свои пожертвования в зависимости от того, где в данный момент больше всего нужны средства, тогда как место работы сменить труднее. Отчасти такая маневренность ценна потому, что мы не можем знать, какие проблемы станут актуальными в будущем (см. Глава 5).

Все это становится возможным, потому что, как было выяснено во второй главе, мы живем в мире колоссального неравенства: можно зарабатывать в несколько раз больше, чем учитель или сотрудник некоммерческого предприятия, и на порядок больше, чем самые бедные люди мира. В то же время люди если и делают пожертвования, то обычно они ограничиваются всего несколькими процентами от своего дохода, поэтому если *вам* этот путь близок, вы сможете принести огромную пользу миру независимо от выбранной профессии.

Мы выяснили, что любой выпускник колледжа развитой страны может приносить значительную пользу миру, жертвуя 10% своего дохода в эффективную благотворительную организацию. В среднем выпускник колледжа зарабатывает \$68 000 в год в течение всей жизни, а 10% от этой суммы могли бы спасти 100 жизней, если их, например, отдать в Фонд по борьбе с малярией (Against Malaria Foundation).

Если бы вы могли зарабатывать всего на 10% больше и этот избыток отдавать на благотворительность, тогда эффект был бы уже в два раза больше. А если вы знаете какие-то организации,

более эффективные, чем Фонд по борьбе с малярией, — которые, возможно, работают над другими проблемами, занимаются исследованиями или защитой гражданских прав, эффект в таком случае будет еще более значительным.

С тех пор, как мы предложили концепцию «больше зарплаты — больше пожертвований» в 2011 году, сотни людей стали ее сторонниками и продолжают ее придерживаться. Большинство из них жертвует около 30% своего дохода, другие — больше 50%. В общей сложности за ближайшие годы они смогут пожертвовать десятки миллионов долларов в высокоэффективные благотворительные фонды. Таким образом, финансовую поддержку получают те увлеченные люди, которые хотят непосредственно влиять на мир, но иначе не смогли бы добыть на это средства.

Например, в 2011 году мы консультировали Мэтта. Ему не исполнилось и тридцати, когда объем его пожертвований превысил сумму в \$1 млн, а сам он засветился на страницах газеты New York Times. Кстати, удовольствия от работы он теперь тоже испытывает намного больше.

Другой наш клиент бросил работу программистом и запустил собственный стартап. Он взял на себя обязательство весь свой доход сверх минимальной заработной платы отдавать на благотворительность. Если текущие оценки его стартапа верны, в следующие десять лет он сможет направить на благотворительность миллионы долларов. Между тем, благодаря его проекту у врачей будет меньше бумажной работы, так что он окажет и непосредственную помощь людям.

Нужно ли вам стремиться к высокооплачиваемой работе, чтобы делать больше пожертвований?

Призыв зарабатывать больше, чтобы делать больше пожертвований, стал нашей самой незабываемой и противоречивой идеей, она привлекла внимание Би-би-си, Washington Post, Daily Mail и множества других средств массовой информации.^[31]

Из-за этого многие люди думают, что это наша основная рекомендация. Однако, это вовсе не так: все зависит от вашей личной ситуации.

Нам кажется, что стремление получить высокооплачиваемую работу, чтобы делать крупные пожертвования, оправдано в следующих случаях:

- **Более высокооплачиваемая работа вам подходит.** Не стоит становиться программистом, если вы будете ненавидеть это дело – иначе вы, скорее всего, доведете себя до изнеможения, ваши дальнейшие карьерные перспективы окажутся под угрозой, и в итоге вы все равно не сможете зарабатывать больше.
- **Вы хотите набраться опыта в высокооплачиваемой сфере** (чтобы потом применить его там, где вы сможете непосредственно помогать людям), а пожертвования помогут вам тем временем оставаться полезным миру (в следующей главе мы объясним, почему важно накапливать «карьерный капитал»).

[31] – [Banking 'can be an ethical career choice'](#)
– [Join Wall Street. Save the world.](#)
– [The young professionals who believe their best chance at trying to save the world is by joining Wall Street and making millions](#)

- **Вам трудно определить, какие проблемы актуальнее других.** Пожертвования – наиболее гибкий способ помогать миру, потому что вы в любой момент можете выбрать другую благотворительную организацию или придержать деньги, пожертвовав их позже.

Типичные возражения против идеи зарабатывать больше, чтобы делать больше пожертвований

- **Смогут ли люди на практике следовать этому подходу?** Не откажутся ли они от пожертвований в пользу роскоши, поддавшись влиянию своего окружения? Нас беспокоил этот вопрос, когда мы впервые представили свою идею, но такого не произошло. Сотни людей продолжают отчислять крупные суммы на пожертвования, и тогда как некоторые бросили эту затею, поскольку нашли иной способ делать больше добра, мы не знаем ни одного человека, кто просто так отказался бы от намерения делать пожертвования. В частности, многие люди продолжают жертвовать, поскольку публично взяли на себя такое обязательство, нередко посредством Giving What We Can (givingwhatwecan.org). Когда вы знаете, что есть уже столько людей, которые стремятся больше зарабатывать, чтобы делать больше пожертвований, стать приверженцем такой идеи становится намного проще.
- **Разве высокооплачиваемые профессии не причиняют вреда миру?** Мы не рекомендуем ради пожертвований браться за работу, от которой много вреда. На практике большинство людей, придерживающихся идеи «больше зарплата — больше пожертвований», ра-

ботаает в сфере технологий, управления активами, медицины, консультирования. На наш взгляд, это либо хоть немного, но полезные для мира профессии, либо, по крайней мере, нейтральные. Разумеется, в этих сферах есть отдельные личности, которые наносят вред обществу, но такие люди есть везде.

В целом существует множество способов зарабатывать больше денег, и вряд ли все они должны приносить вред. Кроме того, всегда можно совершенствовать свою отрасль изнутри. Если вашему предшественнику было все равно, сколько вреда приносит его работа, а вам это не безразлично, для общества так наверняка будет лучше.

- **Что, если у меня не будет мотивации работать на высокооплачиваемой должности?** В таком случае не стоит за нее браться. Мы рекомендуем стремиться зарабатывать больше, чтобы делать больше пожертвований только в том случае, если вам это подходит. В первой главе мы выяснили, что вас может заинтересовать намного больше профессий, чем вам кажется. Просто помните об этом.
- **Может быть, я смог бы приносить больше пользы, занимаясь чем-то другим?** Велика вероятность, что так оно и есть. Об этом мы поговорим далее в этой главе.

Как найти высокооплачиваемую работу, чтобы делать крупные пожертвования?

Если вы уже вполне уверены, что зарабатывать больше, чтобы делать больше пожертвований, — не ваш метод, можете сразу переходить ко второму направлению — «гражданский активизм».

Если же этот подход вам интересен, вот несколько оптимальных вариантов, которые мы отобрали на сегодняшний день. Подробнее о каждом варианте вы можете прочитать в Приложении 8.

Следующие два пути относятся к наиболее прибыльным способам заработка и способствуют формированию важных навыков, хотя в этих сферах довольно высокая конкуренция:

- запуск технологического стартапа;
- алгоритмический трейдинг.

Многие проконсультированные нами люди также выбрали следующие перспективные варианты:

- консультирование по вопросам управления;
- работа в стартапе;
- программирование;
- анализ и обработка данных (Data Science).

Во всех этих сферах можно зарабатывать намного больше, чем в среднем зарабатывают выпускники американских вузов, а также приобрести бесценный опыт для дальнейшей карьеры.

Юриспруденция, инвестиционное банковское дело и медицина также прибыльны, но нам они кажутся менее эффективными, поскольку проигрывают предыдущим вариантам в сочетании гибкости, перспективности отрасли и ее прямого воздействия на общество.

Кроме того, перечисленные ниже варианты нам тоже кажутся достойными, а попасть в каждую из этих сфер немного проще:

- маркетинг;
- актуарная наука;

- поиск управленческих кадров;
- медсестринское дело.

Если вы не заканчивали вуз, вам могут подойти программирование или сфера продаж. Есть и ремесла, в которых платят хорошие деньги. К примеру, 10% лучших сантехников зарабатывают более \$89 000 в год: это больше, чем в среднем зарабатывают выпускники вузов.

Есть множество направлений, которые мы еще не проанализировали. В целом, стодится любая работа, если вы на ней будете получать больше и сможете делать больше пожертвований. Вспомните историю Джулии, которая была социальной работницей.

В заключение стоит упомянуть, что некоторые компании стремятся отдавать половину прибыли или даже больше на благотворительные цели. Выбирая подобного работодателя, вы можете безо всяких усилий удвоить свои пожертвования.^[32]

Какие благотворительные организации наиболее эффективны?

Эффективность многих социальных программ до сих пор не доказана (как мы выяснили в предыдущей главе), а работа многих благотворительных организаций попросту пущена на самотек. Следовательно, если вы направите свои пожертвования не в те руки, вы едва ли сможете добиться каких-то существенных результатов.

С другой стороны, существует *по крайней мере* одна высокоэффективная организация, которой можно доверить свои пожертвования, а значит, и стремление больше зарабатывать, чтобы делать больше пожертвований, будет оправданным. Вам даже не придется ограничивать себя благотворительностью:

[32] [How to double your donations with no extra effort](#)

можно финансировать научные исследования, общественные кампании или даже коммерческие предприятия, работающие на благо общества.

Для начала, чтобы решить, куда направить свои пожертвования, можно ознакомиться со списком организаций, рекомендованных GiveWell.^[33] GiveWell — ведущая некоммерческая организация США, которая проводит оценку благотворительных организаций, осуществляя немислимое количество исследований, чтобы выяснить, какие из них наиболее эффективны. На данный момент они рекомендуют Фонд по борьбе с малярией (Against Malaria Foundation), который мы упоминали ранее.

Если вы намерены отчислять довольно крупные суммы или, например, не желаете направлять их на международное развитие, возможно, вам стоит самому заняться этим вопросом. Отберите несколько проблемных областей, над которыми вам было бы интересно работать (по алгоритму, предложенному в предыдущей главе), а затем отыщите организации, наиболее эффективные в данных областях, и пожертвуйте в те из них, которые максимально нуждаются в дополнительных средствах. Подробнее о том, куда направить пожертвования, вы можете прочитать по ссылке: [What's the best charity to donate to?](#)

Направление 2. Гражданский активизм

Одной из альтернатив крупным пожертвованиям может стать гражданский активизм — пропаганда методов решения проблем, наиболее актуальных для общества. Общественной пропагандой можно заниматься в рамках различных профес-

^[33] [Top Charities](#)

сий и принести таким образом даже больше пользы, чем делая крупные пожертвования.

Давайте сравним две ситуации.

1. Вы находите высокооплачиваемую работу и делаете крупные пожертвования.
2. Вы находите высокооплачиваемую работу, делаете крупные пожертвования и убеждаете друга поступать так же.

Очевидно, что второй путь в два раза эффективнее первого — и это то, как работает общественная пропаганда.

Многие из тех, кто оставил самый значительный след в истории, так или иначе отстаивали общественные интересы. Взять, к примеру, Розу Паркс, которая отказалась уступать свое место в автобусе белому мужчине. Ее протест привел к постановлению Верховного Суда, согласно которому сегрегированные автобусы (отдельные автобусы для белых и для других этнических групп) были объявлены противоречащими конституции. Паркс зарабатывала на жизнь трудом швеи, однако в свободное время она активно участвовала в движении за гражданские права. Когда ее арестовали, Паркс и НААСР^[34] ночами напролет отчаянно и настойчиво трудились, печатая тысячи листовок, чтобы организовать полный бойкот автобусов города, в котором проживали 40 тысяч афроамериканцев. Параллельно с этим продолжалось и судебное разбирательство, благодаря которому был достигнут значительный прогресс в борьбе за гражданские права.

[34] НААСР (National Association for the Advancement of Colored People) — Национальная ассоциация содействия прогрессу цветного населения.

Есть множество героев, о которых никто не вспоминает, — таких, как Виктор Жданов, который сделал один из величайших вкладов в историю человечества в 20-м веке.

В двадцатом веке оспа убила около 400 млн человек — это намного больше, чем погибло за время всех войн и голодов. Заслуги в победе над оспой обычно приписывают Дональду Хендерсону, который заведовал программой ликвидации оспы Всемирной организации здравоохранения. Однако эта программа уже существовала на тот момент, когда Хендерсон занял руководящий пост. На самом деле, он сначала вообще отказывался от этой должности. Получается, что даже если бы Хендерсон не принял предложения об этой работе, программа все равно бы удалась.

Жданов единолично лоббировал в ВОЗ первоочередный запуск программы по ликвидации оспы. Без его участия программа была бы запущена намного позже, а возможно, не была бы запущена вообще.

Почему же гражданский активизм был настолько эффективен?

Во-первых, идеи имеют свойство быстро распространяться, поэтому активизм — это доступный маленькой группе людей способ оказать огромное влияние на проблему. Небольшая команда может поднять общественное движение, лоббировать идеи в правительстве, запустить кампанию, которая повлияет на общественное мнение, или просто убедить своих друзей взяться за дело. В каждом отдельном случае эти люди могут добиться такого продолжительного эффекта, которого они никогда не смогли бы достичь напрямую.

Во-вторых, у активизма не так уж много сторонников. Причина состоит в том, что распространение общественно важных идей не приносит прибыли. В основном им занимаются маленькие группы людей, жаждущих посвятить свою карьеру тому, чтобы сделать мир лучше.

Гражданский активизм часто обходят стороной еще и потому, что плыть против течения сложно, результат усилий не виден сразу, из-за чего мотивации меньше, чем когда делаешь добро напрямую. Жданов для борьбы с оспой сделал больше, чем Хендерсон, однако слава досталась второму. Учитывая все эти факторы, успешным активистом может стать только тот, кто *действительно* жаждет идти вперед.

Между тем у нас есть причины полагать, что гражданский активизм может оказаться более эффективным способом помочь другим, чем крупные пожертвования. Во-первых, все хотят больше денег, из-за чего растет конкуренция, и получить высокооплачиваемую должность не так-то просто (а значит, и делать крупные пожертвования сложнее). В распространении важных идей конкуренции намного меньше по причинам, которые мы только что обсудили. Поэтому нам кажется, что для многих людей этот способ станет более эффективным, чем пожертвования.

Кроме того, в сфере гражданского активизма разрыв между максимальной и средней эффективностью действий очень большой. Наиболее успешные активисты меняют жизнь миллионов людей, тогда как прочим едва удастся переубедить в чем-то хоть парочку друзей. Следовательно, если активизм вам близок, это, возможно, лучшее, что вы можете сделать для мира. Велика вероятность того, что вы сможете достичь намного больше, если будете заниматься этим сами, а не финансировать чьи-то действия от вашего имени.

Как стать успешным активистом?

Если вы уже вполне уверены, что гражданский активизм — не ваш метод, можете сразу переходить к третьему направлению — «научные исследования».

Так же, как и в деле с благотворительностью, активно отстаивать общественные интересы можно на *любой* работе.

Для начала пройдитесь по списку проблем, которые вы считаете наиболее актуальными (см. предыдущую главу), и попробуйте определить какие-либо действия или идеи, продвижение которых может способствовать решению проблемы: например, голосование на выборах или пожертвования в определенную благотворительную организацию. При этом вдохновлять людей собственным примером обычно более эффективный способ, чем насильно навязывать другим свое мнение.

Оптимальный вариант — иметь постоянную работу, а свободное время посвящать активизму, поскольку в таком случае не нужно беспокоиться о том, как его финансировать. Это позволяет вам оставаться независимыми и решаться на более рискованные предприятия. К тому же другие будут считать вас более беспристрастными.

В конечном счете, если вы успешны в своей отрасли, вам легче привлечь общественность к решению актуальных проблем: так у вас больше шансов наладить важные связи и вызвать к себе больше доверия. Выходит, один из лучших способов преуспеть в качестве активиста — просто работать в той сфере, где у вас больше всего возможностей для самореализации. Как выбрать сферу деятельности, мы расскажем в шестой главе.

Но что если вы хотите посвящать гражданскому активизму больше времени и внимания? Вот несколько вариантов работы, в которых вы можете преуспеть, если вам подходит активистская деятельность (указаны в порядке убывания их эффективности). Полные досье по каждой сфере представлено в конце книги. Может быть, что-то подойдет и вам?

1. Политика и государственная служба

Нравится вам это или нет, политики оказывают чрезвычайное влияние на мир. В то же время сравнительно немного людей стремятся стать политиками или их советниками, в связи с чем каждый человек, попавший в эту сферу, серьезно влияет

на ситуацию (количественную оценку можно найти тут [Party politics](#)). Так что на этих должностях миру нужны наиболее компетентные и бескорыстные люди.

Учитывая вышесказанное, если вы всерьез задумываетесь о карьере в сфере партийной политики и у вас есть для этого все данные, тогда, наверное, именно так вы можете быть максимально полезны миру. Имейте также в виду, что если вы не хотите сами выдвигаться на передовую, есть множество консультативных должностей, которые также могут оказаться весьма влиятельными: например, вы можете стать сотрудником правительственного аппарата, референтом и так далее.

К влиятельным должностям, на которых можно установить широкие политические связи, также можно отнести:

- работу на правительство, особенно если у вас есть возможность попасть на более престижную должность (например, существуют группы ускоренной подготовки в системе государственной службы в Великобритании) или вплотную приблизиться к решению проблем, которые на ваш взгляд наиболее актуальны (к примеру, в управлении помощи зарубежным странам, если вам интересно международное развитие, или в управлении обороны, если вы беспокоитесь о биологической безопасности);
- влиятельные должности в исследовательских центрах и лоббирование.

Не забывайте, что если при вашем участии продвигается больше пагубных решений, чем без него, вы можете причинить миру много вреда вместо того, чтобы делать добро. Чем больше власти в ваших руках, тем больше в этом преимуществ и недостатков. Поэтому искать работу в политике стоит только тогда, когда у вас есть все причины полагать, что на этой должности

вы сможете лучше реализовать себя или продвигать стратегии, которым уделяется несправедливо мало внимания.



Пример: Оуэн проводил исследования по чистой математике, что, по его представлениям, мало чем могло помочь миру. Поэтому он переключился на исследования глобальных приоритетов — новую, довольно узкую область, которая нуждается в кадрах с хорошими аналитическими

способностями. Он стал первым работником проекта Global Priorities Project, который консультирует высших должностных лиц на тему того, какие проблемы глобального масштаба являются наиболее насущными, и уже консультировал высшие эшелоны власти Британского правительства.

2. Работа с доступом к массовой аудитории

Есть такие виды деятельности, благодаря которым вы можете устанавливать связи с большим количеством людей. Сюда входят:

- **Журналистика.** Статья крупной медиакомпания в среднем получает от 10 000 до 100 000 просмотров, за счет чего новые идеи легко внедряются в массы. На сайте Vox.com регулярно пишут об «Игре престолов», чтобы стимулировать трафик, но там публикуются и статьи по эффективной благотворительности. Сайт GiveWell объявлен 10 000 просмотрами за прошлый год именно этому ресурсу. Также, благодаря Vox.com было привлечено 200 новых доноров, которые в общей сложности пожертвовали более \$100 000. Кроме того, у журналистов всегда есть возможность завести полезные знакомства;

- **Интеллектуальная деятельность с активной гражданской позицией.** Если вы можете получить академическую должность, вам, скорее, стоит посвятить свое время активизму, а не исследованиям. Благодаря статусу, который получают преподаватели лучших вузов, им сравнительно легко склонить на свою сторону множество людей и привлечь внимание СМИ;
- **Работа в СМИ.** Можно прославиться в сфере искусства или индустрии развлечений, однако мы обычно не рекомендуем этот вариант, потому как шансы прославиться чересчур низкие. Однако нам кажется, что в в СМИ можно добиться успеха и другим способом: например, работая на новостных каналах, участвуя в производстве документальных или комедийных фильмов, которые привлекают внимание общественности, к важным социальным вопросам.

3. Руководящие должности и должности, связанные с распределением грантов, во влиятельных организациях

Некоторые виды деятельности связаны с распределением крупных денежных сумм. Обычно это непопулярные должности, несправедливо обделенные вниманием — особенно если учесть их влиятельность.

Один из путей, которые мы изучили, это должность распределителя грантов в крупном благотворительном фонде (таком как Фонд Билла и Мелинды Гейтс). Через руки координаторов программ ежегодно проходят десятки миллионов долларов. Если вы можете предложить какой-то новый, более эффективный способ распределения этих средств, вы наверняка принесете миру больше пользы, чем делая крупные пожертвования или непосредственно работая в проблемной отрасли.

Вот еще несколько профессий, которые, по нашему мнению, подпадают под эту категорию, но мы их еще не прорабатывали:

- программный менеджер в международных организациях;
- распределитель научных грантов;
- распределитель правительственных грантов.

4. Виды деятельности, которые позволяют взаимодействовать со множеством влиятельных людей

Мы проработали такие варианты:

- запуск технического стартапа;
- консультирование по вопросам управления;
- учреждение некоммерческой организации по международному развитию (или других эффективных некоммерческих проектов).

Такая работа позволяет заниматься продвижением социально значимых идей в свободное время, однако это не главный повод посвятить себя ей.

Юриспруденция, финансовое дело и медицина также подпадают под эту категорию, но, по сравнению с консультированием, у них есть свои недостатки, о которых мы поговорим в следующей главе. Кроме того, сюда относятся сфера услуг и подбор персонала; эти области менее конкурентны, но и менее престижны, чем консультирование.

В рамках этой категории можно найти и другие хорошие варианты, которые мы еще не исследовали: консультант по благотворительности, преподаватель для одаренных студентов и так далее.

Направление 3.

Научные исследования

Люди часто считают ученых оторванными от жизни, а их умозрительные труды — бессмысленной тратой времени. Ученые действительно часто не прилагают достаточных усилий, чтобы добиться прогресса. Тем не менее мы убеждены, что научные исследования могут приносить значительную пользу — как для образования, так и для общества в целом.

Наряду с активистами, многие из тех, кто изменил ход истории, были учеными. Возьмем, к примеру, Алана Тьюринга. Он был математиком и изобрел машину для взлома шифров, за счет чего союзники одержали преимущество над нацистскими подводными лодками во Второй мировой войне. Некоторые историки считают, что это на год приблизило так называемый день D (день высадки союзных войск в Европе (6 июня 1944 г.) — *прим. пер.*). Поскольку в ходе Второй мировой войны ежегодно погибало 10 млн людей, можно заключить, что на счету Тьюринга 10 млн спасенных жизней.

А еще это он изобрел компьютер.

История Тьюринга доказывает, что наука может оставаться сухой теорией, а может творить чудеса. Большая часть его работы была связана с абстрактными математическими вычислениями, что поначалу никак не было связано с практической деятельностью, но со временем нашло важное применение.

Если говорить о прикладной науке, то во второй главе мы рассмотрели множество примеров того, как медицина меняла мир.

Разумеется, не каждому дано стать Аланом Тьюрингом, и не каждое открытие находит свое применение. Тем не менее мы считаем, что *в среднем* научные исследования эффективны, и нередко исследователь может больше повлиять на проблему, чем тот, кто работает над ней непосредственно. Почему?

Во-первых, когда появляются новые идеи, их распространение обходится невероятно дешево, и это тот способ, которым один человек может полностью изменить целую область. Более того, новые идеи накапливаются со временем, так что наука вносит свой ценный вклад в долгосрочное развитие отрасли.

Однако сравнительно малая часть людей становится исследователями. Всего 0,1% населения занимается наукой,^[35] а в прошлом их доля была еще меньше. Если небольшое количество людей может кардинально повлиять на прогресс, тогда в среднем усилия каждого ученого действительно важны.

Во-вторых, об этом говорит и экономическая теория. Большинство ученых не становятся богатыми, даже если их открытия чрезвычайно ценны. Тьюринг не получил денег за изобретение компьютера, тогда как сейчас в этой индустрии крутятся миллиарды долларов. Причина в том, что польза от науки становится очевидной только через долгое время, и никакие патенты ее не гарантируют. Это значит, что какими бы важными ни были исследования, полагаться на них как на источник доходов бессмысленно. Так что если для вас общественный вклад действительно важнее, чем доходы, этот вариант может вам подойти.

На самом деле, чем менее практично исследование, тем труднее получить с него прибыль, поэтому, при прочих равных условиях, нам кажется, что меньше внимания уделяется именно теоретическим исследованиям, а значит, эта область имеет больше шансов принести пользу обществу. К сожалению, желая внести свой общественный вклад, люди часто сосредотачиваются на вопросах более практического характера (хотя имейте в виду, что прикладные исследования часто более *насущны*, чем теоретические).

[35] [The number of academics and graduate students in the world](#)

Как и в сфере гражданского активизма, в науке от вас будет больше пользы, если у вас для этого есть потенциал, поскольку лучшие ученые достигают намного больше, чем посредственные. На большинство научных работ ссылаются максимум один раз, тогда как на 0,1% передовых работ ссылаются не менее тысячи раз. А когда мы рассматривали случаи из практики по биомедицине, мы часто встречали подобные замечания:

Одна неординарная личность может добиться того, чего не добьются пятеро посредственных, и это без преувеличения.

Если у вас есть возможность стать одним из передовых ученых в какой-то проблемной области, это, вполне вероятно, может стать для вас наиболее эффективным способом изменить мир к лучшему.

Как выбрать наиболее эффективную область исследований?

Подробно о проведении эффективных научных исследований как в научных учреждениях, так и за их пределами, можно прочитать в Приложении 5.



Пример: Хок почувствовал неудовлетворенность из-за того, что не мог полностью реализовать свой потенциал, работая над докторской диссертацией по нейробиологии. Он отправил резюме чуть ли не на все рекомендованные нами вакансии. Ему предложили место в Giving What We Can, и теперь он руководит работой по исследованию экономической эффективности различных благотворительных организаций.

Не забывайте об обслуживающем аппарате

Казалось бы, работая на обслуживающей должности в научной среде, трудно приносить пользу миру. Однако именно потому, что так думает большинство людей, у этой работы есть огромный потенциал. Чтобы прогрессировать, науке нужны администраторы, управляющие, грантодатели и специалисты по связям с общественностью. Многие из этих профессий подразумевают высокую компетентность и знание отрасли, но, поскольку они непопулярны, а платят в них немного, к такой работе трудно привлечь подходящих людей. Поэтому, если подобная работа вам подходит, вы можете многого достичь. В конечном счете не имеет значения, кто проводит исследование, — важен сам факт того, что исследования *проводятся*.

Наш герой — Seán Ó hÉigartaigh. Он писал докторскую диссертацию по сравнительной геномике, но в итоге решил заняться управлением академическими проектами. Он стал управляющим в Институте будущего человечества (Future of Humanity Institute), в котором проводятся непопулярные исследования возрастающих катастрофических рисков, таких как биотерроризм. Оставаясь в тени, он проделал колоссальный объем работы, когда финансирование стало быстро расти и нужно было развивать организацию. Когда появилась возможность создать еще одну группу в Кембридже, он применил приобретенный опыт и стал одновременно управлять двумя группами. Без его управления отрасль развивалась бы намного медленнее.

Если вам интересны подобные профессии, сначала стоит получить докторскую степень, а затем выбрать отрасль и присоединиться к научно-исследовательской группе.

Направление 4. Непосредственная работа в проблемной отрасли

Если у вас *есть* желание работать в проблемной области, как добиться от этого максимальной эффективности?

У работы в проблемных сферах есть свои недостатки, и один из них — это их популярность. К примеру, во второй главе мы выяснили, что практикующие врачи в богатых странах не имеют возможности сделать какой-то особый вклад, потому что в этих странах докторов и так уже слишком много, а значит, наиболее важные и эффективные процедуры в любом случае будут проведены. В третьей главе мы выяснили, что эффективность большинства методов решения социальных проблем, применяемых в развитых странах, ничем не подтверждается. Соответственно, если сосредоточиться на менее популярном направлении, пользы будет больше.

Другая проблема состоит в том, что многие люди хотят работать на организацию, которая больше нуждается в финансах, чем в хороших кадрах. Это означает, что если на эту должность не пойдете вы, обязательно найдется другой претендент на место ничем не хуже вас. Представьте себе юриста, который волонтерствует в столовой для бездомных. У него, возможно, будет достаточно мотивации, но вряд ли при его данных это наиболее эффективный способ быть полезным миру. За свой двухчасовой заработок он смог бы нанять несколько более опытных человек на выполнение этой работы. Или он мог бы предоставлять юридические услуги бесплатно и таким образом бескорыстно приносить пользу своими ценными знаниями.

Работая в проблемной отрасли, вы можете так и не раскрыть свой потенциал. Вспомните о Супермене, который мог справиться всего с одним преступником за раз.

Тем не менее есть множество ситуаций, когда непосредственная работа в проблемной отрасли — лучший способ быть эффективным. Есть великие команды, которые работают над инновационными, непопулярными решениями актуальных проблем. Если вам это близко, и вы найдете работодателя, который будет больше нуждаться в кадрах, чем в финансах (испытывать «дефицит таланта»), выбор этого направления может стать для вас оптимальным решением.



Пример: Мария — графический дизайнер из Коста-Рики, закончившая художественную школу в Нью-Йорке. Она подумывала над тем, чтобы найти высокооплачиваемую работу и отчислять из зарплаты крупные суммы на благотворительность, но вместо этого решила вернуться в Коста-Рику, чтобы сократить свои расходы и дистанционно подрабатывать в благотворительных организациях, которые, на ее взгляд, наиболее эффективны и нуждаются в таком специалисте, как она.

Если достаточно эффективной организации не существует, вы можете помочь ее основать. Так случилось с нашим проектом «80 тысяч часов»: мы знали, что никто другой не проводит такого рода исследований на постоянной основе.

Стоит упомянуть еще одну сферу, для которой это характерно. За последние десятилетия несколько очень крупных фондов были созданы с намерением поддержать благотворительные проекты, в которых применяются методы доказательной медицины, — такие как the Gates Foundation, CIFF и Open

Philanthropy Project (партнер GiveWell). Однако этим фондам не хватает проектов, которые соответствовали бы их критериям. Если вы знаете, как усовершенствовать современную медицину, вы можете получить десятки миллионов долларов от этих фондов и сделать намного больше, чем если бы просто отчисляли крупную сумму на благотворительность.

Именно так поступили Джоуи и Кейт. Они бросили колледж, чтобы заняться сбором средств для таких благотворительных организаций, как Фонд против малярии (Against Malaria Foundation). Однако они поняли, что будет больше пользы, если они запустят что-то свое. Полгода они анализировали возможности усовершенствования медицинских услуг, и один из способов показался им эффективным; внедрить его было легко, а спонсора не было.

Они остановили свой выбор на СМС-рассылке напоминаний о вакцинации в Индии, эффективность которой была подтверждена в четырех тестах на основе контролируемой выборки. Сейчас Джоуи и Кейт учреждают эту организацию и уже собрали \$200 000 через проект Open Philanthropy Project.

Однако вам вовсе необязательно становиться главой организации. Так же, как и в науке, работа обслуживающего персонала здесь важна и сложна, а так как она не пользуется спросом, в эти сферы нелегко привлечь нужных людей.

Наконец, непосредственная работа в проблемной отрасли может быть как коммерческого, так и не коммерческого характера. К примеру, благодаря системе Send Wave сезонные африканские рабочие могут переводить деньги своим семьям через мобильное приложение с комиссией в 3%, тогда как Western Union снимает 10%. Выходит, что за каждый вырученный доллар эта система делает беднейших людей на планете на несколько долларов богаче. Вклад этой компании равносителен пожертвованию миллионов долларов, и ее деятельность быстро набирает обороты. Общий размер их рынка составляет сотни

миллиардов долларов, что в несколько раз больше, чем все затраты на международную помощь. Если они немного ускорят внедрение еще более дешевых способов для перевода средств, польза будет огромной.

Если вы предоставляете услуги получателю, коммерческий проект может оказаться более эффективным, поскольку вы получаете больше обратной связи о том, полезен ли ваш сервис, и можете развиваться быстрее. Некоммерческие организации имеют преимущество тогда, когда они делают то, что очень сложно превратить в источник прибыли, включая науку, активизм, охрану окружающей среды или такие услуги, как образование, плоды которого требуют много времени для созревания.

В то же время иногда и коммерческие предприятия выгодно использовать для проведения социально значимых исследований и обеспечения общественных благ. Компания Tesla Илона Маска продает коллекционные электромобили состоятельным людям, что не очень-то приносит пользу обществу. Но настоящая миссия его компании — разрабатывать более дешевые батареи, которые позволят упростить переход к «зеленой» экономике и в итоге электрифицировать все виды транспорта. Маск также создал компанию SpaceX, которая продает дешевые ракеты для NASA, однако истинная миссия компании в том, чтобы ускорить колонизацию космоса и увеличить шансы человечества на выживание в случае катастрофы на Земле.

Как найти хорошую работу в проблемной отрасли?

1. Определите, какие проблемы, с вашей точки зрения, наиболее актуальны (см. предыдущую главу).
2. Выясните, какие организации в этих областях наиболее эффективны и какие из них нуждаются в талантливых кадрах больше, чем в финансах. Список организаций по

каждой проблеме можно найти в наших онлайн-досье или по ссылке: [Places we sometimes recommend people apply to work](#)

3. Выберите профессии, которые вам максимально подходят.

Какое направление лучше?

Мы уже выяснили, что, если мыслить достаточно широко и опираться на упомянутые нами способы быть полезным обществу (найти высокооплачиваемую работу в любой отрасли и делать крупные пожертвования; заниматься гражданским активизмом; проводить научные исследования; работать непосредственно в проблемной отрасли), можно значительным образом повлиять на решение актуальных проблем.

Надеемся, что у вас возникли новые идеи по поводу своего трудоустройства. А теперь, как сократить список подходящих вариантов и выбрать наиболее оптимальный?

Во-первых, стоит отметить, что четыре направления не исключают друг друга, можно одновременно заниматься несколькими из них. Например, учитель помогает ученикам (работа в проблемной отрасли), но может также разрабатывать новые педагогические приемы (проводить исследования) или рассказывать ученикам об актуальных проблемах (гражданский активизм). Мы знаем одного учителя, который давал частные уроки, чтобы иметь возможность больше отдавать на благотворительность (крупные пожертвования). Мы уже выяснили, что эффективность вашего труда зависит скорее от того, сколько вы лично можете сделать на той или иной должности, а не от самого места работы. Оптимальный вариант — найти такую работу, в которой будет найден компромисс между ра-

ботой в проблемной отрасли, активной гражданской позицией и крупными пожертвованиями. В нашем анализе различных видов деятельности мы оцениваем каждый вариант по этим трем способам быть полезным миру.

Во-вторых, идеального решения для всех проблем не существует. Вместо этого стоит сосредоточиться на методах, эффективных для конкретной, волнующей вас проблемы. Например, рак груди не нуждается в социальной рекламе, потому как все уже знают, что рак груди — это проблема. В свою очередь, в этой области нужны опытные исследователи, которые смогут разработать более эффективное лечение. Если сосредоточиться только на информировании населения, пользы от этого будет мало.

Проект Global Priorities Project составил блок-схему, в которой обобщаются лучшие способы принести пользу миру. Она слишком большая, чтобы воспроизводить ее здесь, но вы можете взглянуть на нее по ссылке: [How can we help the world? A flowchart](#)

Как бы там ни было, самое важное — это найти дело, в котором вы сможете стать профессионалом.

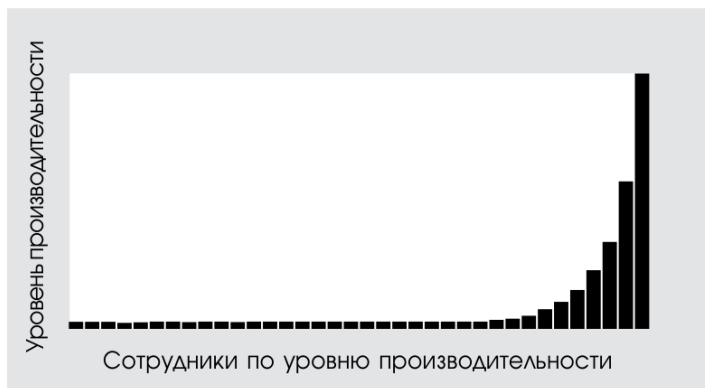
Выберите ту сферу, в которой у вас больше шансов стать лучше других

В этой главе красной нитью проходит утверждение жизненно важного принципа, о котором нельзя забывать: *эффективность труда наиболее успешных специалистов в конкретной области намного превосходит среднюю эффективность труда в этой области*. Поэтому наиболее эффективным для вас направлением будет то, в котором у вас будет достаточно опыта и мотивации.

В одном фундаментальном исследовании, посвященном работе передовых специалистов, было обнаружено^[36]:

В любой отрасли за основной объем работы отвечает небольшая группа специалистов. В основном на 10% передовых специалистов приходится около 50% всех достижений, тогда как 50% наименее производительных работников выполняют максимум 15% всей работы. Труд передового сотрудника обычно в 100 раз эффективнее, чем труд наименее производительного.

Итак, если мы изобразим уровень производительности на графике, то получится нечто подобное:



Мы снова видим тот же рисунок, что и в предыдущих главах. Как мы выяснили, наука и гражданский активизм отличаются особой влиятельностью, однако в одном крупном исследо-

[36] Simonton, Dean K. «Age and outstanding achievement: What do we know after a century of research?» Psychological bulletin 104.2 (1988): 251.

вании было обнаружено, что эффективность труда передовых сотрудников практически в *любой* сфере значительно превышает эффективность труда посредственных сотрудников.^[37] Чем сложнее отрасль, тем значительнее эффект, поэтому разница особенно заметна в таких специализированных областях, как управление, торговля и медицина.

Что ж, иногда это просто вопрос везения: даже если бы все были одинаково компетентны, все равно была бы большая разница в результатах, поскольку некоторым людям везет больше, а другим меньше. Однако отчасти это все же заслуга мастерства, следовательно, вы сможете принести намного больше пользы, если выберете ту область, в которой потенциально сможете преуспеть.

Более того, в какой бы отрасли вы ни добились успеха, вы сможете использовать свое влияние и репутацию, чтобы привлечь внимание к решению актуальных проблем. Поэтому выдающийся работник благотворительной организации имеет больше шансов быть полезным обществу, чем заурядный инженер, который делает пожертвования, — как верно и обратное.

Кроме того, стоит также отказаться от варианта, который заведомо может принести много пользы, но не принесет удовольствия вам, не удовлетворяя остальным условиям идеальной работы. Если вы не получаете удовольствия от работы, вы, скорее всего, быстро выбьетесь из сил и не сможете развиваться в будущем.

Итак, если у вас есть ряд идей относительно того, как построить перспективную карьеру, мы рекомендуем сузить выбор до тех вариантов, которые смогут реализовать ваш потенциал и доставить вам удовольствие. Как это сделать, мы расскажем в шестой главе.

[37] Hunter, J. E., Schmidt, F. L., Judiesch, M. K., (1990) «Individual Differences in Output Variability as a Function of Job Complexity», Journal of Applied Psychology.

Выводы: на какой работе можно помочь максимальному количеству людей?

Существует намного больше способов профессионально помогать другим людям, чем мы обычно себе представляем. Билл Гейтс начинал как программист и спас миллионы жизней с помощью крупных пожертвований. Роза Паркс была швеей и положила начало движению за гражданские права в Америке благодаря активной гражданской позиции. Алан Тьюринг был математиком и приблизил окончание Второй мировой войны благодаря своим исследованиям и изобрел компьютер. Илон Маск бизнесмен, но он участвует в совершенствовании автомобильной и космической промышленности, чтобы сделать будущее человечества более безопасным.

Не всем дано стать Биллом Гейтсом, но даже при средне-статистической зарплате любому человеку под силу добиться ошеломительных результатов с помощью пожертвований, — буквально спасти сотни жизней. Еще больше можно сделать, отстаивая общественные интересы, проводя научные исследования или непосредственно работая в проблемной отрасли.

Более того, если выбрать направление, наиболее эффективное для решения волнующей вас проблемы и способное раскрыть ваш личный потенциал, вы сможете добиться еще большего успеха.

Таким образом, даже если вы не хотите становиться врачом или учителем, вы можете сделать намного больше добра, чем может показаться на первый взгляд.

Подытожим, как на данном этапе выглядит наше руководство

В первой главе мы сформулировали признаки идеальной работы.

1. Она приносит пользу другим людям.
2. Это то, в чем вы компетентны.
3. Условия, в которых вы работаете, вас удовлетворяют (перед вами ставятся увлекательные задачи, работа вписывается в вашу личную жизнь).

Далее мы обозначили, что нужно сделать, чтобы найти работу, которая будет полезной другим.

1. Выяснить, **какие проблемы наиболее актуальны**: это проблемы масштабные, им уделяется мало внимания, их можно решить (см. Глава 3).
2. Выбрать **наиболее эффективное направление**. Взвесьте все варианты — научные исследования, активизм, пожертвования, работу в проблемной отрасли — и определите, какой из них будет максимально эффективным для решения волнующей вас проблемы.
3. Делать то, от чего вы получаете **удовольствие** и в чем вы можете **стать лучше других**.

Нужно ли приносить в жертву свои интересы?

Нас часто спрашивают, нужно ли жертвовать тем, что вам нравится, чтобы приносить больше пользы миру. По нашему мнению, делать добро можно, вовсе не жертвуя своими интересами. Как мы выяснили ранее, если работа приносит вам удовлетворение, она может быть полезна и для других людей, а если ваша работа меняет мир к лучшему, вы так или иначе

будете испытывать удовлетворение. Так что эти два условия во многом пересекаются.

Это не значит, что искать компромисс не придется. То, что вы делаете лучше всего, вряд ли принесет миру больше всего пользы. В конечном счете, вам придется принять нелегкое решение о том, как объединить помощь другим людям с собственными интересами. Как бы там ни было, компромисс найти намного проще, чем кажется на первый взгляд.

Примените это к своей карьере

Прежде чем мы продолжим, составьте предварительный список перспективных профессий, полезных для мира и способных удовлетворять вас на протяжении долгого времени. Вы можете последовать нашим инструкциям:

1. определите от 2 до 5 наиболее актуальных на ваш взгляд проблем;
2. найдите соответствующее досье на нашем сайте, прочитайте список идей по решению выбранной вами проблемы и пометьте наиболее для вас привлекательные;
3. пройдитесь по четырем направлениям, о которых мы рассказали в этой главе, и запишите любые другие варианты, которые придут вам на ум.

На данном этапе наша цель — просто набросать побольше вариантов. Как сократить этот список, мы расскажем чуть позже.

Если вы только начинаете свой карьерный путь, пройдите этот тест

Это тест из шести вопросов, который на основе ваших ответов составит список подходящих для вас профессий:

[Get ideas for high-impact careers](#)

Если у вас уже есть профессиональный опыт, ознакомьтесь с нашими рекомендациями по отдельным отраслям:
[Have a particular strength? Already an expert in a field? Here are the socially impactful careers 80,000 Hours suggests you consider first](#)

Итог: чему посвятить себя, чтобы сделать как можно больше добра?

После того, как по алгоритму из Главы 3 вы определились с волнующей вас проблемой, наступает время определиться с направлением ее решения.

Изучите такие виды деятельности, как научные исследования, гражданский активизм, отчисление крупных пожертвований и непосредственная работа в проблемной отрасли. Возможно, вам удастся найти место, где у вас будет больше полномочий или где вы сможете максимально реализовать свой потенциал.

Затем сосредоточьтесь на направлении, которое будет наиболее эффективным для решения волнующей вас проблемы. Одни проблемы можно решить на законодательном уровне. Для решения других нужно проводить исследования или искать финансирование.

Далее, поскольку передовые специалисты достигают намного больше, чем заурядные работники, выберите то дело, в котором вы действительно сможете стать лучше других. Не беритесь за дело, которое будет приносить вам удовлетворение только потому, что так вы якобы сможете принести больше пользы.

Наконец, найдите оптимальный вариант в зависимости от того, насколько актуальна проблема, насколько значительным будет ваш вклад в ее решение, и насколько ваш личный потенциал соответствует этой деятельности.

ГЛАВА 5

Как выбрать наиболее перспективную сферу деятельности? Две ошибки, которые мы часто совершаем в начале карьеры

Кейт хотела изменить мир к лучшему, и ее решение не было оригинальным: окончив университет, она сразу устроилась в некоммерческую организацию.^[38] Однако вскоре она обнаружила, что ей некуда двигаться дальше.

Мы поинтересовались у руководителей успешных неприбыльных организаций, есть ли смысл начинать свою карьеру в некоммерческом секторе.^[39] Они ответили, что обычно люди продвигаются быстрее в корпоративном секторе, поскольку там работников лучше обучают. Более того, работодатели признались, что оттуда и нанимают персонал.

В итоге Кейт на несколько лет вернулась в корпоративный сектор. Если бы она поступила так сразу, то уже значительно продвинулась бы по карьерной лестнице. Нам известно немало других случаев, когда люди осознавали, сколько лет потратили даром не на той работе.

[38] Имя вымышлено.

[39] Подробнее об обсуждении этих тем [What do journalists say about journalism as a high-impact career?](#)

Не совершайте этих ошибок. Как бы вам не хотелось сразу начать менять мир к лучшему, сначала вам нужно сделать инвестиции в собственное развитие, чтобы в перспективе принести максимальную пользу обществу и найти подходящую работу. Это и есть то, что мы называем накоплением «карьерного капитала»: навыки, связи и достижения, которые в будущем станут вашим преимуществом в борьбе за лучший мир.

Более того, ваш карьерный капитал должен быть *разносторонним*, чтобы в будущем вы смогли извлечь из него пользу на любой работе.

Делая вложения в свой карьерный капитал, вы получаете безграничные возможности, чтобы найти работу, которая будет вас удовлетворять и делать мир лучше.

Ошибка 1. Пренебрежение возможностью инвестировать в себя

Если вы хотите увеличить свой общественный вклад, у вас есть два варианта: либо попытаться сделать мир лучше прямо сейчас, либо инвестировать в себя, чтобы добиться более значительных результатов в перспективе. Какой из них лучше?

Это непростой вопрос, и на сайте можно найти исследования на эту тему,^[40] но мы все же считаем, что многим из нас в начале карьеры стоит сосредоточиться на инвестировании в себя. Почему?

Мы любим превозносить моцартов и цукербергов этого мира: людей, которые добились больших успехов в молодости. Для молодых дарований есть столько всевозможных премий — как,

[40] [Should you wait to make a difference?](#)

например, проект «Forbes 30 до 30».^[41] Однако эти случаи интересны только потому, что являются исключением из правил.

Большинство людей только в зрелости достигает максимальных результатов. Максимальный доход отмечается обычно после сорока — исходя из расчета, что большинству людей требуется около 20 лет, чтобы выйти на пик своей продуктивности. Аналогичным образом квалифицированные специалисты достигают своего пика между 30–60 годами, и этот показатель продолжает расти.^[42]

Сфера деятельности	Возраст максимальной производительности
Теоретическая физика, лирическая поэзия, чистая математика	Около 30
Психология, химия	Около 40
Литература, история, философия, медицина	Около 50
Бизнес — средний возраст руководителей акционерных компаний «S&P 500» ^[44]	55
Политика — средний возраст президентов, вступающих на первый срок	55

[41] «30 до 30» — рейтинг личностей, достигших успеха до того, как им исполнилось 30 лет (прим. перевод.).

[42] Guvenen, F., Karahan, F., Ozkan, S. and Song, J. «What Do Data on Millions of U.S. Workers Reveal about Life-Cycle Earnings Risk?» Staff Report No. 710 February 2015. Simonton, Dean K. «Age and outstanding achievement: What do we know after a century of research?» Psychological Bulletin 104.2 (1988). Snow, S. «These are the ages when we do our best work.» Fast Company, 2016.

[43] S&P 500 — фондовый индекс, в корзину которого включено 500 избранных акционерных компаний США, имеющих наибольшую капитализацию (прим. перевод.).

Когда ученые детальнее изучили полученные данные, они обнаружили, что для достижения квалифицированного уровня в развитых сферах деятельности требуется от 10 до 30 лет активной практики.^[44]

Карл Андерс Эрикссон, ведущий исследователь этого направления с более чем 30-летним опытом, отметил:

Я не встречал ни одного случая из реальной жизни, чтобы человек мог развить выдающиеся способности без упорного, продолжительного труда.

Моцарт и Цукерберг достигли успеха в молодости, потому что взялись за дело довольно рано. Отец Моцарта был известным учителем музыки и с ранних лет активно обучал сына.

Но не спешите опускать руки. Многие люди приходят к нам со словами: «Похоже, мне совершенно нечего предложить миру». Зачастую это действительно так. Если вы только что окончили вуз, то последние четыре года вы, вероятно, потратили на изучение «Моби Дика», квантовой механики и Декарта, а ваша будущая работа едва ли будет связана с чем-то подобным.

Тем не менее из слов Эрикссона следует, что практически *все* мы можем научиться чему угодно, просто усердно практикуясь. Несомненно, врожденные способности тоже важны: если вы ростом больше двух метров, вам намного проще будет освоить баскетбол, но это вовсе не значит, что невысокие люди не могут усердно тренироваться и добиться успеха. Это значит,

[44] Ericsson, K. Anders, et al., eds. «The Cambridge handbook of expertise and expert performance.» Cambridge University Press, 2006. Summarized in the author's new popular book, «Peak».

Macnamara, Brooke N., David Z. Hambrick, and Frederick L. Oswald. «Deliberate practice and performance in music, games, sports, education, and professions: a meta-analysis.» Psychological science 25.8 (2014): 1608-1618.

что даже если вам нечем похвастаться сейчас, вы сможете развить необходимые навыки в будущем.

В нашей консультативной практике мы не раз сталкивались с людьми, которые становились успешнее, счастливее и компетентнее, инвестируя в себя. Несколько примеров мы рассмотрим ниже.

Все это говорит нам о том, что если вы сначала вложите в себя достаточно ресурсов, то, по всей видимости, сможете приносить намного больше пользы миру на протяжении всей карьеры.

Поэтому наш совет — *всегда* ищите возможность накопить карьерный капитал.

Тем не менее особенно важно накапливать карьерный капитал в самом начале карьеры: чем раньше вы станете профессионалом, тем больше времени у вас останется для того, чтобы использовать свой профессионализм на благо обществу, и тем больших результатов вы достигнете. Что ж, идеальный вариант в начале карьеры — найти работу, на которой вы сможете и приносить пользу миру, и наращивать карьерный капитал, но, если приходится выбирать, карьерный капитал должен быть в приоритете.

Это не означает, что вы должны забыть о своем общественном вкладе. Оптимальный вариант — посещать конференции, жертвовать 1-10% от своего дохода, заниматься волонтерской деятельностью и тому подобное. Так вы сможете сохранить интерес к работе и продолжать учиться. На данном этапе важнее определиться, куда именно направить свои усилия.

С одной стороны, накапливать карьерный капитал важно не только тогда, когда вам слегка за двадцать. Как мы выяснили, путь к вершине мастерства в любой сфере занимает от 10 до 30 лет, так что повышать профессионализм можно десятилетиями. Это зависит от того, насколько исправно вы инвестируете в себя.

С другой стороны, если вдруг вам выпадает уникальная возможность сделать что-то важное, насущное, тогда, возможно,

есть смысл отдать предпочтение общественному вкладу, а не карьерному капиталу, даже если вы находитесь в самом начале карьерной лестницы.^[45]

Как определить, какая работа лучше с точки зрения карьерного капитала

По навыкам, которыми вы сможете овладеть: чему вы научитесь на той или иной работе? Навыки можно разделить на навыки широкого применения, знания и личностные качества. Среди наиболее полезных навыков широкого применения можно выделить: высокую производительность труда, аналитические способности и способность к самостоятельному решению задач, быструю обучаемость, коммуникабельность, способность анализировать данные, убеждать и вести переговоры, организаторские способности. Если вы хотите приносить пользу миру, стоит также изучить все о наиболее актуальных мировых проблемах. Быстрее всего вы будете развиваться там, где у вас будет талантливый руководитель.

По связям, которые вы сможете наладить: с кем вы будете сотрудничать и взаимодействовать, выполняя свои профессиональные обязанности? Во-первых, благодаря связям мы расширяем свои профессиональные возможности, распространяем идеи и запускаем новые проекты. Во-вторых, люди, с которыми мы проводим время, формируют наш характер (подробнее об этом в разделе 5 Приложения 2). В силу обеих причин важно налаживать связи как с влиятельными людьми, так и с теми, кто также заботится о своем общественном вкладе.

По успехам, которых вы сможете достичь: станет ли эта работа вашим преимуществом в глазах будущих компаньонов и работодателей? Обратите внимание, мы имеем в виду не только формальности вроде степени в области права, но

^[45] [Should you wait to make a difference?](#)

и ваши личные достижения и репутацию. Если вы пишете, за вас говорит ваш блог. Если вы программист, за вас говорит ваш профиль на GitHub.

По буферному периоду , который вы сможете себе обеспечить: сколько денег вы сможете отложить? Буферный период определяется сроком, в течение которого вы сможете комфортно жить, ничего не зарабатывая. Он зависит как от ваших сбережений, так и от того, насколько вы можете сократить свои расходы. Ради вашей финансовой безопасности мы рекомендуем вам обеспечить себе такой буферный период как минимум на полгода. Если ваш буферный период составит год или даже полтора года, это даст вам намного больше свободы, когда возникнет необходимость сменить работу. Если у вас, к примеру, есть большой кредит, его лучше погасить до того, как вы начнете ежегодно отчислять больше 1% заработка на благотворительность или соберетесь уйти на менее оплачиваемую работу, чтобы приносить больше пользы миру.

Ошибка 2. Не накапливание универсального карьерного капитала, который мог бы стать залогом успеха в будущем

Какого рода карьерный капитал нужно накапливать?

Вспомним историю Кейт, которая устроилась в неприбыльную организацию. Дело в том, что в некоммерческих организациях вы развиваетесь не только медленно, но и *однобоко*. Не секрет, что из коммерческой структуры в неприбыльную организацию перейти легче, чем обратно. Так что, если вы не зна-

ете, куда податься, имейте в виду, что в коммерческом секторе вы будете развиваться более разнопланово.

В еще одной поучительной истории речь пойдет о Крисе, который стал доктором философских наук, но не смог получить желанную преподавательскую должность и был вынужден переквалифицироваться. Мы столкнулись со множеством людей, которые погнались за ученой степенью в гуманитарных областях, а потом обнаружили, что ненавидят научно-преподавательскую работу, и осознали, что их квалификация нигде им больше не пригодится. В итоге они вынуждены были признать, что попусту растратили четыре бесценных года своей жизни.



Пример: Тара училась на фармацевта и работала по специальности в Красном Кресте. Затем она поняла, что могла бы принести больше пользы в какой-то другой сфере, но все узкоспециализированные знания, которые она приобрела в аптечном деле, применить больше негде. Людям свойственно тянуться к знаниям, которые могут пригодиться только в одной узкой области.

Из этих примеров мы видим, что важно не просто накапливать карьерный капитал — важно, чтобы он был разносторонним, востребованным в разных сферах деятельности и сохранял свою актуальность в будущем. К примеру, если вы изучаете маркетинг или менеджмент, ваши знания будут универсальными, потому что они пригодятся в любой организации, а если вы решите стать специалистом в кенийской микроэкономике, не ждите, что ваши знания будут нарасхват.

Знания должны быть универсальными в первую очередь потому, что очень непросто предсказать, какое будущее нас

ожидает. Большинство профессий, которые сегодня наиболее востребованы (специалист по обработке данных, менеджер по росту компании), десять лет назад не существовало в принципе. И, похоже, в ближайшие десятилетия изменения будут происходить еще быстрее.

Планируете стать помощником юриста, медработником или риелтором? Эти профессии могут скоро кануть в небытие. Несколько десятилетий назад шахматы считались доказательством того, что машины не всемогущи. Однако в 1977 году Каспаров проиграл компьютерной программе Deep Blue. Еще в 2004 году два специалиста по искусственному интеллекту использовали грузоперевозки как пример работы, которую будет довольно сложно автоматизировать.^[46] Сегодня автомобили с функцией автопилота уже колесят по нашим дорогам. В 2014 году Ник Бостром предсказывал, что понадобится десять лет, чтобы компьютер превзошел человека в древней китайской игре го.^[47] Но Google Deep Mind осуществил это уже в марте 2016 года.

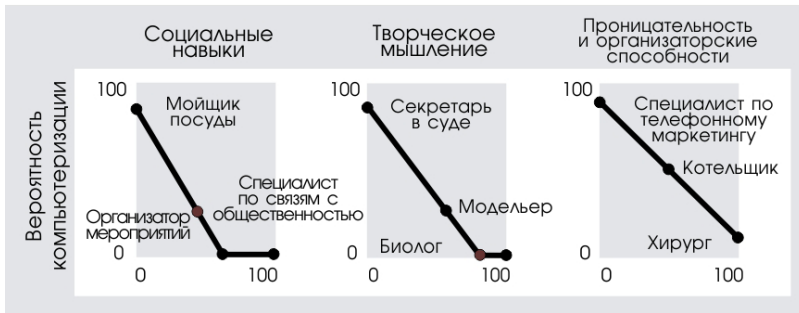
В 2013 году двое ученых установили, что в течение следующих 20 лет около половины всех профессий с большой вероятностью будут автоматизированы. В зону риска в первую очередь попадает офисная работа, а также низкоквалифицированный ручной труд.^[48]

Менее подвержены риску профессии, в которых требуется творческое мышление, принятие ответственных решений; профессии, в которых востребованы социальные навыки, включая управление, маркетинг, социальную работу, а также инженерное искусство.

[46] «The New Division of Labour» by Frank Levy and Richard Murnane (2004). Chapter 2 is titled «Why People Still Matter».

[47] Книга «Искусственный интеллект» Ника Бострома, 2014 г.

[48] Детальнее можно узнать тут: [Which careers are most likely to be automated?](#)



Источник: Frey, Carl Benedikt, and Michael A. Osborne, «The future of employment: how susceptible are jobs to computerization.» Sept 17, 2013.

Пояснения к изображению:

Probability of computerization	Вероятность компьютеризации
Social intelligence	Социальные навыки
Creativity	Творческое мышление
Perception & manipulation	Проницательность и организаторские способности
Dishwasher	Мойщик посуды
Event planner	Организатор мероприятий
Public relations	Специалист по связям с общественностью
Court Clerk	Секретарь в суде
Biologist	Биолог
Fashion designer	Модельер
Telemarketer	Специалист по телефонному маркетингу
Boilermaker	Котельщик
Surgeon	Хирург

Чем быстрее происходит технический прогресс и процессы глобализации, тем больше ценится труд наиболее успешных работников. Взять хотя бы компанию WhatsApp, у которой всего 55 сотрудников, а пользователей насчитывается более 700 млн (по данным на июль 2016 г.). Несколько десятилетий назад такая небольшая группа людей ни за что не смогла бы обслуживать такое количество клиентов. И эти изменения затрагивают не только технологический сектор — они происходят повсеместно. Дж. К. Роулинг стала самой высокооплачиваемой писательницей в истории человечества, потому что «Гарри Поттер» стал популярен во всем мире. В наши дни необходимо ориентироваться не на национальный рынок, а на мировой. В связи с этим необходимость накапливать универсальный карьерный капитал тоже возрастает с каждым годом.

Мы выяснили, что очень важно накапливать *универсальный* и *перспективный* карьерный капитал, ведь мир меняется с огромной скоростью. Но это еще не все. Вам тоже придется меняться. Исследования показывают, что интересы людей имеют свойство меняться со временем, и масштабы изменений невозможно предсказать.^[49] Вспомните свои увлечения десятилетней давности. Наверняка сейчас они совсем другие.

Ваши представления о том, что такое работа мечты, тоже будут меняться.

Если вы заботитесь об общественном вкладе, ваш карьерный капитал *тем более* должен быть разносторонним, потому что он даст вам возможность взяться за любую проблему, которая будет наиболее актуальна в будущем. В 60-х годах прошлого века главной проблемой казалась ядерная война, и мало кто слышал о климатических изменениях, а сейчас экологические

[49] Quoidbach, J., Gilbert, D. T., & Wilson, T. D. (2013). The End of History Illusion. *Science*, 339(6115), 96-98.

проблемы обсуждают по всему миру.

Мы верим, что через двадцать лет всемирное здравоохранение достигнет качественно нового уровня и медицинские проблемы утратят свою актуальность. С другой стороны, за это время наверняка будет обнаружен ряд новых проблем. Поэтому если вы сможете в любой момент сменить сферу деятельности, это будет вашим преимуществом, даже если на какое-то время вы станете приносить меньше пользы миру.

В целом, чем больше у вас сомнений по поводу вашего будущего, тем важнее накопить *разносторонний* карьерный капитал. И особенно важно уделить этому внимание в начале карьеры, поскольку на этом этапе вы еще не испытали свои силы ни в одной профессии, а значит, плохо представляете, чем будете заниматься в будущем.

Имейте в виду, что, рекомендуя накапливать универсальный карьерный капитал, мы вовсе не склоняем вас хвататься за все подряд. Иногда люди предпочитают не посвящать себя ничему конкретному, потому что не знают, как правильно расставить приоритеты. Мы же рекомендуем посвятить себя конкретному пути, на котором вы сможете накопить достаточный карьерный капитал, чтобы потом иметь возможность преуспеть в разных сферах. Просто выберите подходящее направление, трудитесь на полную силу, отрабатывайте навыки широкого применения, заводите важные знакомства. Так вы добьетесь намного больше, чем пытаетесь делать всего по чуть-чуть, ничего в итоге не достигая.

В какой сфере лучше начинать карьеру?

Итак, мы выяснили, что такое карьерный капитал и почему он так важен. Но как же его накопить? Мы отобрали несколь-

ко способов накопить универсальный карьерный капитал в начале карьерного пути. Выпишите варианты, которые могут вам подойти. Подробнее о каждом способе можно прочитать в Приложении 8.

1. Работа в развивающейся компании, известной своей высокой эффективностью

Роб Мазер — основатель Фонда по борьбе с малярией (Against Malaria Foundation), который, по оценке GiveWell, является наиболее рентабельным, надежным и грамотно управляемым благотворительным проектом в мире (по данным на 2016 г.). А начинал он с консультаций по вопросам продаж и управления. Роб утверждает, что на этой работе приобрел навыки управления и убеждения, благодаря которым смог сделать свой фонд таким экономным и эффективным.

Мы редко воспринимаем консалтинг как социально значимую профессию. Но если вы действительно не знаете, чем занять себя на годы вперед, такой способ может сработать. Консультанты востребованы во множестве отраслей, включая государственный и общественный сектор, и нередко поднимаются по карьерной лестнице намного быстрее, чем другие специалисты. То же самое можно сказать и о других видах квалифицированного труда. Если вы боитесь, что такой образ жизни вас затянет, возьмите обязательство перед своими друзьями, что через определенное количество лет смените сферу деятельности.

Профессия консультанта — это эффективный способ накопления карьерного капитала, потому что под давлением работодателя вы работаете с полной отдачей, непрерывно обучаетесь, взаимодействуете с другими компетентными специалистами, таким образом приобретая важные навыки и налаживая контакты. Кроме того, в консалтинге довольно высокая конкуренция, что придаст весомости вашему послужному списку.

Тем не менее существует немало других профессий со схожими преимуществами. На самом деле, если вы четко знаете, чем хотите заниматься в долгосрочной перспективе, наверняка вы сможете подобрать для себя что-то получше.

Более того, если с вами работает талантливый руководитель и хорошая команда, вы будете развиваться на любой должности. А если компания стремительно развивается, будут расти и ваши полномочия.

Предлагаем вам ознакомиться с наиболее популярными направлениями, которые кажутся нам перспективными. Постарайтесь выявить те, в которых вы смогли бы максимально преуспеть, и сосредоточьте внимание на них.

Вот ряд направлений, в которых ваше развитие будет максимально разносторонним, так что, если вам свойственно непостоянство, они подойдут вам идеально:

- **Технологический сектор.** Самые амбициозные люди часто выбирают именно эту сферу. Она нередко опережает другие отрасли по передовым методикам, непрерывно развивается; работая в этом секторе, вы действительно сможете стать компетентным специалистом. Узнайте больше в подготовленных нами досье по программированию, обработке данных, участию в зарождающемся стартапе и запуску новых стартапов.
- **Управленческий консалтинг.** Если вы поистине непостоянны, управленческий консалтинг, особенно по вопросам стратегического развития, может стать удачным решением. Работодатели в этой сфере стараются вкладывать как можно больше в обучение сотрудников. Вы вынуждены взаимодействовать со множеством других целеустремленных людей, а также вникать в специфику различных отраслей. Консультанты по вопросам

управления востребованы практически во всех сферах деятельности.

- **Профессиональные услуги.** Этот сектор включает в себя аудиторские и консалтинговые услуги; известнейшим представителем является так называемая «большая четверка»: компании Deloitte, Ernst and Young, PwC, KPMG. В этой сфере есть практически те же преимущества, что и в сфере управленческого консалтинга, но конкуренция меньше. Вместе с тем такая работа менее престижна и оставляет меньше возможностей для смены сферы деятельности.
- **Работа в небольшой, но быстроразвивающейся компании с хорошим руководителем.** Можно искать себя в различных сферах, быстро обучаться и продвигаться вперед.

Следующие варианты имеют довольно узкую специализацию, но обладают и определенными преимуществами для первых шагов в карьере:

- **Подготовка кадров для государственного управления.** Есть такие программы подготовки, как Fast Stream в Великобритании или Presidential Management Fellowship в США. Они будут особенно актуальны для вас, если вы намерены работать в мире политики или общественном секторе;
- **Участие в научно-исследовательских разработках.** Это достаточно престижная деятельность, благодаря которой также открываются двери в политический и общественный сектор;

- **Работа в команде политика** (например, в качестве референта, штатного сотрудника) часто является первым шагом в сторону политической или государственной службы. В этой области предъявляются высокие требования, однако заниматься этим престижно и полезно благодаря важным связям;
- **Работа в ведущих СМИ.** Здесь вы оттачиваете навыки общения, налаживаете связи, занимаетесь престижной деятельностью;
- **Программы ускоренной подготовки педагогов.** Например, существуют программы Teach for America, Teach First. К участникам предъявляются высокие требования, обучение проходит по ускоренной программе. Однако, если образовательный сектор вас не интересует, наверняка стоит выбрать что-то другое;
- **Ведущие неприбыльные организации,** такие как Evidence Action и GiveWell. Несмотря на то, что обычно мы не считаем неприбыльную организацию хорошим плацдармом для накопления карьерного капитала, если у вас есть возможность присоединиться к работе эффективной команды или многому научиться, то такая работа тоже может стать беспроигрышным вариантом.
- Любая сфера, где вас будет курировать **успешный, амбициозный руководитель.**

Помимо прочего, для накопления карьерного капитала подойдут юриспруденция или инвестиционно-банковская деятельность: у этих областей много схожего с консультирова-

нием. Если вы умеете хорошо выражать собственные мысли, можете поискать себя в сфере права. Если вы достаточно коммуникабельны, то подумайте о работе, в которой нужно уметь договариваться с людьми: совершение сделок по слиянию и поглощению компаний или другие виды услуг в инвестиционно-банковской сфере. Если вы можете похвастаться неплохими математическими способностями, ориентируйтесь на торговлю, продажи, управление активами.

Как бы там ни было, мы все же отдаем предпочтение консалтингу, поскольку: а) эта сфера постоянно развивается, тогда как прочие отрасли стоят на месте и в них меньше перспектив; б) в этой сфере перед вами открываются более широкие возможности; в) на начальном этапе эта работа более увлекательна (хотя зачастую все равно скучная!); г) вы исследуете разные отрасли рынка; д) некоторые профессии, связанные с юриспруденцией и банковским делом, могут быть вредоносными. Кроме того, чтобы работать в сфере юриспруденции, нужны немалые вложения.

С другой стороны, в сфере консалтинга платят меньше, поэтому если вы намерены делать большие пожертвования и видите себя юристом или банкиром, наверное, стоит остановиться на этом варианте (подобрав безобидный вид деятельности).



Пример: Дэвид не знал, что делать со своей жизнью. Он серьезно намеревался получить докторскую степень в области международных отношений, но потом решил, что наука не для него. Он работал в сфере финансов, запустил свой бизнес и продал его, потом работал в организации Founder's

Forum for Good, которая объединяет предпринимателей с активной гражданской позицией. Наконец, он решил, что нужно

привлечь владельцев стартапов к финансированию благотворительных проектов. Знакомство со множеством предпринимателей и репутация, которую Дэвид заработал своим трудом, обеспечили ему доступ к нужным людям. Благодаря опыту продаж он смог убедить своих знакомых в правильности своих идей. Не прошло и года, как он собрал \$70 млн через обязательные для исполнения юридические обязательства, тем временем консультируя предпринимателей по вопросам эффективной благотворительности.

2. Последипломное образование по определенным направлениям

Если вы хотите работать в научной отрасли, аналитическом центре или сфере права, вам, вероятно, придется получить последипломное образование. Но что, если вы не планируете развиваться ни в одной из этих сфер? Пригодится ли ученая степень для вашего карьерного капитала?

Мы скорее «за», чем «против», но только в том случае, если она даст вам преимущество за пределами научной сферы. Например, больше всего достоинств у докторской степени по экономике:

1. Для любого доктора экономических наук найти работу, так или иначе связанную с его специализацией, — суший пустяк, чего не скажешь об обладателях ученой степени в других отраслях.
2. Экономика — это важная научная дисциплина для всех, кого волнует общественный вклад.
3. Экономические знания могут пригодиться в любой общественной деятельности; кроме того, экономист может успешно реализоваться в политике или, при необходимости, получить высокооплачиваемую должность в коммерческом секторе.

С другой стороны, люди часто выбирают дорогостоящее обучение в слишком специфических областях (например, в области философии), даже когда не собираются связывать свою жизнь с наукой. Обычно это ничем хорошим не заканчивается.

Как же определиться с последипломным образованием? Вот факторы, которые нужно учитывать, принимая решение:

1. **Ваша личная компетентность:** будете ли вы разбираться в предмете? Если вы будете компетентны в своей сфере, это даст вам больше шансов в ней преуспеть, получая удовольствие от работы и быстро справляясь с поставленными задачами.
2. **Универсальность образовательной программы:** является ли программа достаточно разносторонней, чтобы принести вам пользу как в научной сфере, так и за ее пределами? Если вы не уверены, что будете работать в сфере науки, подумайте о направлениях, которые могут быть полезны для преподавательской карьеры (например, философия, литература). Если вы станете доктором математических наук, вы также сможете реализовать себя в экономике, физике, биологии, информатике и так далее, а если ваше образование будет связано с одним из этих направлений, ваш выбор будет ограничен. Кроме того, есть направления, благодаря которым попасть в научные круги намного проще (например, более 90% экономистов получают возможность стать учеными, тогда как биологическое образование помогает в науке только в 50 случаях из 100).
3. **Соответствие вашим долгосрочным планам:** приближает ли вас данная работа к вашей мечте? Многие люди поддаются соблазну получить ученую степень,

даже если она никак не связана с их дальнейшими планами. Например, потенциальные бизнесмены прельщаются программами MBA, хотя те никак особо не помогают в предпринимательстве; одни хватаются за первую попавшуюся степень, лишь бы не думать о том, что ждет их в будущем; другие метят в область права, хотя карьера юриста их совсем не привлекает.

Помимо экономики, мы бы хотели выделить еще два перспективных направления:

- информатика;
- прикладная математика (и все, что с ней связано).
- Мы подозреваем, что существует немало других направлений, особенно связанных с предпринимательством, но мы их еще не исследовали.

Главное, не заставляйте себя учиться там, где вам будет плохо. Лучше найдите такой вариант, в котором будут учтены и ваши интересы, и универсальность программы, и соответствие вашим дальнейшим жизненным планам.



Пример: Диллон был уверен, что кроме философии его никогда ничего не заинтересует. Затем он узнал об исследовании, в котором доказано, что наши интересы могут с легкостью меняться. Статья показалась ему убедительной, поэтому он решил дополнительно изучать экономику и информатику, чтобы расширить свои возможности.

Эти направления понравились ему больше, чем он ожидал, и теперь он намерен стать доктором экономических наук.

3. Овладение навыками широкого применения

Любая сфера, в которой вы сможете научиться чему-то действительно важному, полезному и универсальному, будет вам на руку. Здесь можно выделить следующие направления:

Курсы по программированию. Нам известно множество примеров, когда люди проходили подобные курсы, не имея профильного образования, и уже через полгода оказывались на высокооплачиваемой работе в сфере программирования, наслаждаясь ею куда больше, чем работой в других отраслях. Знания в области программирования все больше востребованы в различных сферах. Курсы обычно носят интенсивный характер: через три месяца подготовки вы уже можете получить достойную работу. Часто коэффициент трудоустройства таких программ превышает 90%; иногда с вас вообще не требуется оплата, пока вам не найдут рабочее место. Подробнее об этом навыке широкого применения можно узнать из нашего обзора по программированию;

Курсы по анализу и обработке данных. Область анализа и обработки данных существует на пересечении статистики и программирования. Эти курсы мало чем отличаются от предыдущих, разве что здесь зачастую нужна ученая степень. Если вы только что стали доктором наук, но не планируете работать в научной сфере, стоит рассмотреть этот вариант. Чтобы узнать больше, посмотрите наш полный обзор по данной отрасли. Таким же образом вы можете стать специалистом по анализу данных, статистике или моделированию, получив соответствующее последипломное образование;

Маркетинг и продажи. Вряд ли навыки по сбыту туалетной бумаги покажутся вам общественно полезными. Тем не менее почти все виды компаний нуждаются в продажах, и спрос на талантливых маркетологов продолжает расти. Освоив необходимые навыки, вы сможете перейти в компанию, у которой есть определенная общественная миссия. А если такой компании не найдется, вы всегда сможете использовать свой ценный

опыт, чтобы зарабатывать больше и, соответственно, делать больше пожертвований.

Можно освоить навыки маркетинга, поступив на какую-нибудь должность начального уровня в преуспевающей компании или под руководство талантливого предпринимателя. Мы бы отдали предпочтение технологичному маркетингу, который иногда называют «взломом роста спроса» (*англ. growth hacking*). Больше об этом подходе вы сможете прочитать в нашем обзоре по маркетингу.



Пример: Получив диплом по политологии и отказавшись от получения ученой степени, Питер не знал, что делать дальше. Он выбирал между юриспруденцией и работой в сфере благотворительности. Но вместо этого самостоятельно овладел технологией программирования и стал специали-

стом по обработке данных в одном стартапе, поскольку такая работа сулила ему более выгодный карьерный капитал.

4. Ориентация на развитие

Часто на данном этапе люди ошибочно полагают, что карьерный капитал непременно должен быть связан с такого рода формальными достижениями, как степень в области права или престижная должность, например, в области консалтинга.

Мы легко переключаемся на «материальные» составляющие карьерного капитала — например, стремимся устроиться в известную компанию, ведь это более осязаемо; но «нематериальные» составляющие карьерного капитала — ваши навыки, достижения, связи, репутация — важны не меньше, если не больше. Выдающиеся достижения — залог успешного карьерного капитала.

Вот почему иногда основать собственную компанию — это лучший способ накопить карьерный капитал. Если вы добьетесь успеха, это произведет впечатление. А даже если нет, вы многому научитесь и, возможно, познакомитесь со множеством интересных людей. Так что, если у вас есть собственный проект, который, на ваш взгляд, будет полезен миру, возможно, для вас это лучший способ накопить выгодный карьерный капитал.

Но вам вовсе необязательно становиться предпринимателем. Всех этих «нематериальных» составляющих можно легко добиться в любой работе, если вы выполняете ее качественно. Работая на высшем уровне, вы зарабатываете себе репутацию, а это, в свою очередь, помогает налаживать связи с другими преуспевающими людьми. Кроме того, когда вы выкладываетесь по максимуму, вы успеваете научиться очень многому.

Известно множество случаев, когда люди, добившись успеха в одной сфере, добивались его и в другой благодаря репутации и связям, которые они успевали приобрести. Например, Шерил Сэндберг начинала в консалтинге, потом работала в казначействе, а теперь она руководительница административной службы Facebook. Добившись успеха в бодибилдинге, Арнольд Шварценеггер смог стать успешным актером, а затем — не менее успешным политиком.

Значит ценный карьерный капитал можно накопить в любой области, даже если вам она не кажется перспективной, — главное, чтобы вам эта область подходила. Как понять, подходит ли вам та или иная область, расскажем в следующей главе.

Если вас волнует общественный вклад, особенно важно иметь заслуги в деятельности, которая связана с общественным благом. Прежде всего, так вы сможете общаться с людьми, которые всячески стремятся делать мир лучше, что принесет вам намного больше пользы, чем знакомство с множеством бухгалтеров.

Пожалуй, лучшей иллюстрацией станет пример Нила Бауэрмана, о котором мы уже упоминали. В университетские годы

он активно боролся с климатическими изменениями. Он осознал, что ему не хватает для этого определенных знаний, стал работать над этим и познакомился с выдающимися людьми, что в итоге привело к впечатляющим результатам, — например, к запуску научно-исследовательского центра. Сегодня, однако, вместо климата он борется с другими угрозами жизни на Земле — например, с пандемиями. Добившись успеха в одной сфере, он смог преуспеть в других.

Как мы выяснили ранее, заботясь об общественном вкладе, вы не только помогаете другим, но и находите собственное удовлетворение. Теперь же оказывается, что это неплохая стратегия и для накопления карьерного капитала. Если вы будете делать то, что важнее всего для общества, вы научитесь тому, что принесет пользу другим, добьетесь выдающихся результатов и заведете нужные знакомства.

Как накопить универсальный карьерный капитал независимо от сферы деятельности?

Если вы намерены менять мир к лучшему, то неважно, где вы будете работать, — вы всегда сможете делать пожертвования или использовать свои полномочия. Так же и карьерный капитал не зависит от того, в какой сфере вы трудитесь.

О том, как учиться чему-то новому или увеличивать свою производительность, уже написано огромное количество литературы. В Приложении 2 можно ознакомиться с полным списком источников по этой теме, а здесь мы хотим обратить ваше внимание всего на пару нюансов.

Мы заметили, что многие трудоголики не заботятся о себе. Удовлетворение базовых потребностей, включая сон, питание, физическую активность, психическое здоровье и теплые дружеские отношения, существенно отражается на нашем благополучии и работоспособности. Поэтому, если есть хоть что-то, чем вы можете себе помочь, делайте это.

Ежегодно около 20% людей сталкиваются с психическими заболеваниями. Мы знаем людей, которые нашли время и силы, чтобы разобраться со своими психическими проблемами, выбрали эффективные средства и способы лечения и в итоге смогли добиться максимально высоких результатов в своей работе. Это один из лучших способов инвестировать в самого себя.

Тем не менее удовлетворение базовых потребностей — это только начало. На любой работе можно наладить связи и научиться чему-то полезному.

Популярные советы по трудоустройству крутятся вокруг стандартного набора навыков широкого применения, включая коммуникабельность и аналитические способности, но начинать всегда нужно с тех умений, которые пригодятся вам на любой работе. Есть определенные навыки, которые повысят вашу производительность независимо от вида деятельности, которой вы занимаетесь. Один простой пример — выработать привычку каждый вечер составлять список приоритетных задач на следующий день и затем выполнять то, что важно, в первую очередь. Вы можете почерпнуть больше идей, ознакомившись с книгой Кэла Ньюпорта «В работу с головой», а также с источниками, указанными в разделе 6 Приложения 2.

Кроме того, современные исследования показывают, что осваивать новые навыки можно намного быстрее, чем мы делали это в школе. Научиться обучаться — вот еще один пример важного универсального навыка, о котором обычно не пишут в рекомендациях по трудоустройству. Что бы ни происходило

в мире, этот навык поможет вам быть на высоте, и он становится все актуальнее по мере ускорения технического прогресса. На самом деле, научиться обучаться — это первостепенная задача, поскольку, овладев этим искусством, вы сможете научиться чему угодно. Для начала ознакомьтесь с работами Барбары Окли, например, с курсом Learning How to Learn на сайте Coursera.

Третий пример — это рациональное мышление. Недавние исследования показали, что умственные способности и способность мыслить рационально даются не каждому,^[50] но рационально мыслить научиться нетрудно. Способность ясно мыслить и принимать обдуманное решения необходима в любой работе. Но она особенно важна, если вы беретесь за такую сложную задачу, как сделать мир лучше. Исследуя рациональное мышление, «Центр прикладной рациональности» разрабатывает новые программы по практическому обучению, в частности для тех, кто стремится изменить мир к лучшему. Читателям «80 тысяч часов» они обычно предлагают хорошие скидки на обучение.

Больше рекомендаций по данной теме, включая советы по налаживанию связей, вы найдете в Приложении 2.

Выводы

Сейчас вы вправе сомневаться в том, что сможете быть полезны миру, и думать, что вам совершенно нечего ему предложить, — все это нормально.

Несмотря на то, что все мы любим нашумевшие истории о тех, кто смог прославиться в ранней молодости, вроде людей

[50] О некоторых из этих исследований можно прочитать здесь: [The Difference Between Rationality and Intelligence](#)

из списка «Forbes 30 до 30», они — скорее исключение, чем правило. Большинство же людей добиваются успеха только путем упорного многолетнего труда.

Мы видели, как люди кардинально меняли свою жизнь, изучив программирование, отыскав идеального начальника, переехав в город, в котором смогли найти намного больше единомышленников, или получив подходящее последипломное образование.

Если вы сосредоточите свои силы на накоплении полезного разностороннего карьерного капитала, ваша карьера тоже изменится к лучшему и станет приносить вам намного больше удовлетворения.

Примените это к своей карьере

1. **Обдумайте все четыре способа накопления карьерного капитала независимо от места работы** и запишите три из них, близких вам:
 - а) Можете ли вы устроиться в успешную, развивающуюся компанию?
 - б) Существует ли перспективное направление для вашего последипломного образования?
 - в) Можете ли вы заняться чем-то таким, что поможет вам развить какие-то полезные навыки?
 - г) Можете ли вы выбрать направление, в котором добьетесь выдающихся успехов, особенно с пользой для мира?

2. **Прочитайте список источников карьерного капитала, доступных в любой сфере деятельности**, из Приложения 2. Возьмите на вооружение один из них, чтобы поработать над ним в следующем году.

3. **Какая наиболее ценная составляющая карьерного капитала у вас уже есть?** Ответив на этот вопрос, вы сможете понять, в чем ваши сильные стороны, и убедить в этом потенциального работодателя. Пройдитесь по категориям:

- а) навыки, которые можно разделить на 1) навыки широкого применения; 2) знания; 3) личностные качества;
- б) связи;
- в) достижения;
- г) буферный период.

Если вы в замешательстве, вспомните пять достижений, которыми вы больше всего гордитесь и определите, что между ними общего.

4. Если вы только начинаете свой карьерный путь, пройдите наш тест [Get ideas for high-impact careers](#). Установите параметр «начало карьеры» и программа выдаст список вариантов, начиная с наиболее перспективных с точки зрения карьерного капитала.
5. Если вы уже имеете достаточно профессионального опыта, взгляните на наши рекомендации по разным сферам деятельности: [Have a particular strength? Already an expert in a field? Here are the socially impactful careers 80,000 Hours suggests you consider first](#).
6. Если вы хотите узнать больше, ознакомьтесь с книгой Кэла Ньюпорта «Хватит мечтать, займись делом!» (откуда мы, собственно, и позаимствовали термин «карьерный капитал»).

Итог: как выбрать наиболее перспективную сферу деятельности?

К карьерному капиталу относится все, благодаря чему вы в будущем сможете сделать мир лучше, включая навыки, связи, достижения и буферный период.

Накапливать карьерный капитал нужно на протяжении всей карьеры, но особенно важно это делать, когда вы молоды и многому предстоит научиться.

Чем меньше у вас опыта и чем больше у вас неуверенности по поводу ваших дальнейших перспектив, тем больше внимания стоит уделить накоплению универсального карьерного капитала, который сможет пригодиться в любой профессиональной деятельности.

Среди оптимальных способов первоначального накопления карьерного капитала можно выделить:

- работу в компании или с людьми, которые известны своими выдающимися достижениями, например, в ведущих консультационных или технологических компаниях, под руководством талантливого руководителя или с опытной командой;
- последипломное образование по определенным направлениям, особенно по таким точным прикладным наукам, как экономика, информатика, прикладная математика;

- любую возможность овладеть ценными навыками широкого применения, включая программирование, Data Science, маркетинг;
- любой опыт, благодаря которому вы сможете добиться выдающихся результатов, важных для общества, например, создание собственной организации; любую деятельность, в которой вы можете стать лучшим.

Кроме того, карьерный капитал всегда можно накопить, просто заботясь о себе, налаживая связи и осваивая полезные навыки, особенно актуальные в каждой сфере деятельности — например, искусство обучаться.

ГЛАВА 6

Как выбрать профессию, которая вам больше всего подходит

Ни для кого не секрет, как важно делать то, что у вас получается лучше всего, но как найти такое занятие?

Первое, что обычно приходит в голову — это погрузиться в раздумья на несколько недель, пока не придет озарение по поводу того, в чем заключается ваш талант. Стараясь облегчить вам задачу, консультанты по профориентации будут предлагать пройти ряд тестов, чтобы определить ваши интересы и предпочтения. Другие специалисты будут склонять вас взять передышку на год, глубоко проанализировать свои возможности, поразмыслить над разными вариантами и попытаться решить, что вдохновляет вас больше всего.

Однако в предыдущей главе мы выяснили, что специалистом не становишься за один день. На это нужны годы, а порой и десятилетия практики. Поэтому умение что-то делать не обнаруживается внезапно, а скорее развивается изо дня в день. У Чарльза Дарвина, Авраама Линкольна, Джоан К. Роулинг и Опры Уинфри сначала ничего не складывалось с карьерой, но со временем они стали лучшими в своем деле. Школьный учитель Альберта Эйнштейна категорически заявлял в 1895 году: «Ничего путного из него не выйдет».

Вопрос «Что я умею делать?» несправедливо сужает ваш выбор. Лучше спросить себя: «Что я мог бы *научиться* делать?»

Все дело в том, что вышеупомянутые методы попросту не

работают. Во многих исследованиях подтверждается, что практически невозможно заранее спрогнозировать, что у вас будет получаться, а что нет, особенно если вы просто «прислушиваетесь к своей интуиции» или даже если вы обращаетесь за помощью к карьерным тестам.

Между тем, лучший способ выбрать подходящую профессию — *отправиться на разведку*: изучить все возможности, примерить на себя разные роли, при этом расширяя свои горизонты, а не сужая их. Ниже речь пойдет о том, как это осуществить.

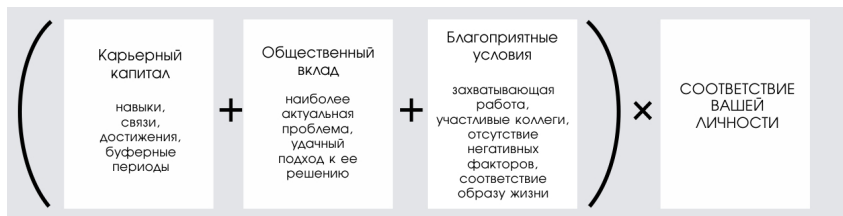
Заниматься тем, что хорошо получается, важнее, чем вам кажется

Заниматься тем, что у вас хорошо получается — важно, и это ни у кого не вызывает сомнений. Однако нам кажется, что этот фактор все еще *недооценивают*.

Мы уже выяснили, что значительная часть достижений в конкретной сфере — это заслуга передовых специалистов, поэтому ваш вклад будет намного больше, если вы сможете добиться в своей профессии максимальных результатов (Глава 4). Кроме того, это сделает вас счастливее (Глава 1), и ваши достижения будут более впечатляющими, а значит, и карьерный капитал будет более внушительным (Глава 5).

Поэтому при поиске работы нужно в первую очередь ориентироваться на деятельность, которая *подходит* именно вам. На наш взгляд, именно этот фактор является залогом вашего профессионального успеха при условии, что вы будете развивать свои способности.

Чем больше работа вам подходит, тем ярче проявляются другие преимущества. Если сложить все, что мы рассмотрели до этого, мы получим следующую формулу идеальной работы:



Если вы сравниваете два места работы, вы можете использовать все эти критерии, чтобы провести анализ.

Важно, чтобы работа вам подходила. Фактически это важнее всех остальных критериев, поэтому мы бы никогда не посоветовали вам браться за дело, чрезвычайно важное для мира, но непосильное для вас. И все же, как определить, что лучше всего подходит именно вам?

Надеемся, что у вас уже есть кое-какие соображения по поводу вашего будущего (см. идеи из Главы 4). Теперь мы расскажем, как сократить список этих идей и найти дело, которое идеально вам подойдет.

Почему не стоит полагаться на самоанализ

Успех невозможно спрогнозировать

Когда вам советуют «положиться на чутье» или «слушать свое сердце», предполагается, что внутри вас уже есть ответ, в чем вы добьетесь успеха. На самом деле это не так.

Перед вами одно из лучших, на наш взгляд, исследований, посвященных методикам, которые применяются работодателями, чтобы спрогнозировать качество работы потенциальных сотрудников. Был проведен сравнительный анализ отбороч-

ных методик на основе сотен кадровых отчетов за последние 85 лет.^[51] Вот фрагмент результатов:

Вид отборочной методики	Соотношение с качеством работы (коэффициент корреляции)
Квалификационный тест	0,54
Тест на уровень интеллекта	0,51
Собеседование (стандартизированное)	0,51
Оценка коллегами	0,49
Тест на знание профессии	0,48
Испытательный срок	0,44
Проверка работоспособности	0,41
Собеседование (нестандартизированное)	0,38
Опыт работы	0,18
Длительность образования	0,1
Типы личности (по Холланду и др.)	0,1
Оценка по почерку	0,02
Возраст	-0,01

Как видите, ни одна из методик не является особо эффективной. Коэффициент корреляции 0,5 — это очень мало. Даже если вы постараетесь спрогнозировать свою успешность, применяя лучшие из имеющихся методик, с большой вероятностью ре-

^[51] Schmidt, Frank L., and John E. Hunter. «The validity and utility of selection methods in personnel psychology: Practical and theoretical implications of 85 years of research findings. Psychological bulletin 124.2 (1998): 262.

зультаты могут оказаться ошибочными: кандидаты, которые кажутся слабыми, часто оказываются сильными, и наоборот. Все, кто когда-либо занимался подбором персонала, подтвердят, что такое происходит постоянно.

Поиск сотрудников обходится недешево. Работодатели *действительно* стремятся отобрать лучших из лучших, и им хорошо известно, какие требования предъявляются к кандидатам. И если даже специалистам по найму, применяющим лучшие методики для подбора персонала, не удается определить, кто будет работать эффективнее всех, вряд ли это удастся вам.

Оставьте в покое интуицию

Мы полагаем, что довериться чутью — не лучший способ выяснить, насколько успешной будет ваша профессиональная деятельность. Исследования по принятию решений, проведенные в течение последних десятилетий, показывают, что интуитивное принятие решений может быть эффективным только в строго определенных обстоятельствах.^[52]

Например, ваш инстинкт мгновенно отреагирует, если кто-то против вас агрессивен настроен. Дело в том, что мозг биологически запрограммирован предупреждать об опасности.

Кроме того, интуиция может превосходно подсказывать, если ее тренировать. У выдающихся шахматистов поразительное чутье на правильные ходы — они применяли его из турнира в турнир и научились чувствовать, какие действия будут эффективными, а какие нет.

Полагаться на интуицию в принятии решений бессмысленно в тех случаях, когда нужно просчитать темпы развития предприятия, сделать ставку на победителя футбольного матча или угадать, какие оценки получат учащиеся. Из Главы 1 вы также

[52] Полный обзор [Don't go with your gut instinct](#). Также рекомендуем замечательную книгу Даниэля Канемана «Думай медленно... решай быстро».

узнали, как мало прока от интуиции, когда нужно решить, что может сделать вас счастливее.

Сюда же следует отнести и принятие решений о будущей профессиональной деятельности. Сложно развивать интуицию, когда есть следующие препятствия: а) чтобы увидеть результаты наших решений, требуется немало времени; б) у нас мало возможностей для практики; в) ситуация постоянно меняется. Все эти проблемы возникают при выборе профессии: главные решения по поводу карьеры мы принимаем всего пару раз за жизнь, чтобы увидеть плоды своего труда, требуются годы, а рынок труда никогда не стоит на месте.

Все это говорит о том, что ваше чутье не сможет подсказать, какая профессия вам подойдет. Оно может убедить вас, что кому-то не стоит доверять или что не стоит браться за конкретный проект. Но когда речь идет о профориентации, нельзя просто положиться на интуицию и принять правильное решение.

Почему не стоит полагаться и на тесты по профориентации

Многие тесты по профориентации основаны на методике Джона Холланда или подобных. Согласно ей, люди делятся на шесть типов: «творческий», «предприимчивый» и т. д. На основе теста предлагаются профессии, которые подойдут вам лучше всего в зависимости от типа. Однако из указанной выше таблицы видно, что по таким тестам нельзя судить о профессиональной состоятельности. Нельзя по ним судить и о том, насколько вы будете счастливы на своей работе. Поэтому мы против традиционных тестов по профориентации.

Какие же способы эффективны при определении ваших будущих успехов?

По данным таблицы можно сделать вывод, что точнее спрогнозировать профессиональную состоятельность могут те те-

сты, которые больше всего связаны с *непосредственным выполнением работы* (кроме теста на уровень интеллекта, что, кстати, любопытно). Видимо, здесь есть закономерность.

Квалификационный тест заключается в том, чтобы просто выполнить какой-то объем работы, результаты которой проанализирует другой специалист. Оценка коллегами — это то, как ваши коллеги котируют вашу состоятельность (поэтому эти данные могут быть использованы только для внутреннего продвижения по службе). Словосочетания «испытательный срок» и «тест на знание профессии» говорят сами за себя.

Итак, лучший способ понять, что у вас будет получаться делать лучше всего — просто брать и делать это. Это одна из причин, почему мы призываем вас *отправиться на «разведку»*.

Чтобы выбрать подходящую профессию, отправляйтесь на «разведку»

Чтобы действительно понять, что у вас будет получаться, нужно больше общаться, изучать возможности и попробовать себя в деле. Чем больше вы сможете приблизиться к непосредственному выполнению работы, тем лучше.

Когда вам нужно выбрать один из двух вариантов работы, начните с тщательного изучения. Этот совет пригодится вам, если вы составляете планы на будущее и сравниваете два предложения или если вы решаете, стоит ли уходить с текущего места работы. Некоторые решения не настолько судьбоносны, чтобы тратить столько времени. Но выбор профессионального пути повлияет на долгие годы вашей жизни, так что результат стоит того, чтобы посвятить несколько недель поиску правильного решения.

В конце концов вам придется взять и начать пробовать себя в деле. Особенно если вы только начинаете свой карьерный путь или слишком непостоянны, постарайтесь испытать себя в 2-4 областях в течение следующих 2-5 лет. К примеру, если в дальнейшем вы планируете стать либо инженером, либо писателем, возможно, вам стоит заняться изучением инженерного искусства, а полдня в неделю выделять на ведение блога.

Чтобы набраться нового опыта и оригинальных идей, вы можете сделать *ход конем*. Попробуйте мыслить нестандартно, пожить в другой стране, взяться за необычный проект или испытать себя в области, которая никогда не казалась вам привлекательной (например, поработать в правительстве, в некоммерческих организациях, в социальном предпринимательстве).

Зачем нужна «разведка»?

Во-первых, как мы выяснили, это лучший способ узнать, что у вас получается делать хорошо.

Если мыслить стратегически, начало карьеры лучше всего посвятить получению новых знаний. Сначала вам мало что известно о ваших сильных сторонах и возможностях. А когда вы вооружитесь разноплановыми знаниями, то сможете принимать решения более осознанно.

Именно так поступали многие успешные люди. Тони Блэр когда-то искал себя в рок-музыке, а стал выдающимся политиком. Как мы помним, до того, как увлечься политикой, Кондолиза Райс занималась классической музыкой, а Стив Джобс даже провел год в Индии и хотел переехать в Японию, чтобы стать дзен-монахом.

Сейчас уже считается нормой в течение жизни сменить несколько видов деятельности и профессий. В возрасте от 25 до 34 лет мы меняем место работы в среднем раз в три года, да и после достижения 34-летнего возраста смена деятельности не такая уж редкость.

В конце концов, это способ избежать одной из популярнейших ошибок при выборе профессии: учесть слишком мало вариантов. Мы работали со множеством людей, которые ввязались в авантюру вроде получения ученой степени в области медицины или права, потому что не рассматривали альтернативных путей, но если бы они учли другие варианты, эти люди наверняка смогли бы найти что-то более подходящее. Если вы попробуете себя в нескольких сферах, вам будет проще избежать такой ошибки. А если сразу заикнуться на чем-то одном, можно упустить нечто очень важное.

Несмотря на вышесказанное, разведка боем может дорого обойтись. Примерять на себя ту или иную профессию можно годами, а если менять работу слишком часто, работодатель может счесть это за безответственность. Как же позволить себе экспериментировать при минимальных потерях?

Как сократить список потенциальных вариантов

Невозможно попробовать все, поэтому прежде чем отправляться на разведку, нужно из длинного списка возможных вариантов сделать короткий.

Как это сделать? Поскольку полагаться на чутье бессмысленно, попробуем подойти к вопросу более рационально.

Один из популярных способов — это составление списков «за» и «против», однако у этого приема есть ряд недостатков. Во-первых, не факт, что преимущества и недостатки, которые придут вам на ум — действительно ключевые характеристики данного варианта. Во-вторых, такие списки не вынуждают вас искать опровержение своим идеям, не стимулируют поиск альтернативных вариантов, тогда как именно эти приемы наи-

более эффективны в принятии решений. Перечни «за» и «против» полезно составлять для того, чтобы структурировать то, что вы и так знаете.

Предлагаем другой метод сокращения списка возможных вариантов вашего трудоустройства. Мы разработали его, опираясь на литературу по принятию решений и наш собственный опыт индивидуального консультирования. Вы можете применять этот алгоритм, когда вам нужно свести количество потенциальных вариантов до минимума или сравнить ваше текущее место работы с другими предложениями.

1. Составьте полный перечень вариантов.

- а) Набросайте предварительный список, указывая интересующую вас должность и способ решения проблемы, которая вас волнует: «экономист в сфере всемирного здравоохранения», «маркетолог в организации, разрабатывающей заменители мяса», «программист, который благодаря высокой зарплате делает крупные пожертвования».
- б) Теперь нужно поднапрячься и придумать еще несколько вариантов. Можете подсмотреть идеи в третьей и четвертой главах. И еще несколько наводящих вопросов, которые могут вам помочь: 1) если бы у вас не было возможности реализоваться ни в одном из направлений предварительного списка, что бы вы делали? 2) если бы не надо было ориентироваться на деньги, чем вы бы занимались? 3) что рекомендуют ваши друзья? 4) (если у вас уже есть профессиональный опыт) какое применение вы бы могли найти наиболее ценным составляющим вашего карьерного капитала? 5) могли бы вы найти место, в котором

сочетались бы сразу несколько ваших запросов?

б) можете ли вы подыскать еще какие-то варианты через ваших знакомых?

2. Составьте рейтинг отобранных вариантов.

а) Сначала интуитивно расставьте отобранные варианты по мере убывания их важности.

б) Если у вас есть больше времени, оцените каждый вариант по шкале от 1 до 5 баллов, исходя из того, насколько: 1) значительным будет ваш общественный вклад на этой работе; 2) работа подходит именно вам; 3) выполняются другие условия идеальной работы; 4) работа соответствует прочим вашим ожиданиям.

Если вы выбираете работу на небольшой срок, также оцените карьерный капитал, который вы сможете приобрести. Это залог того, что вы сосредоточитесь на самых важных условиях. О том, как оценить каждый из факторов, можно прочитать в разделе по алгоритму принятия решений в Приложении 4.

в) Теперь постарайтесь сократить список до минимума. Вычеркните варианты, которые проигрывают по всем условиям (в сравнении с «доминирующими вариантами») и те, у которых меньше всего баллов по одному из условий. Можете сложить все баллы, чтобы получить приблизительную оценку варианта. Если один из результатов покажется вам странным, постарайтесь понять причину. Каждый раз спрашивайте себя «Где я мог ошибиться?» и исправляйте оценку. Это хороший способ повысить объективность оценки.

3. **Ключевые факторы неопределенности.** Какая информация могла бы значительно повлиять на ваш рейтинг? Если бы вы могли найти ответ на один из вопросов, какой вопрос был бы самым полезным? Запишите такие вопросы. Например: «Могу ли я поступить на курсы Teach for America?», «Будет ли мне нравиться программирование?», «Насколько проблема бедности актуальнее проблемы открытости науки?». Если вы в замешательстве, представьте, что у вас есть всего пара дней, чтобы определиться с карьерой: что бы вы предприняли в такой короткий срок, чтобы сделать правильный выбор?

4. **Предварительный поиск данных.** Есть ли у вас возможность быстро раздобыть недостающую информацию? Например, если вы не уверены, что будете получать удовольствие от обработки данных, можете ли вы пообщаться с кем-то, кто в этом разбирается? Или об этом можно где-то прочитать — возможно, в одном из наших карьерных обзоров и т.п.?

На данном этапе у вас может обнаружиться явный лидер, в случае чего вы можете сразу переходить к следующему шагу. У большинства людей, однако, остается несколько альтернатив, которые кажутся им одинаково привлекательными. Тогда наступает время для разведки. Как же сделать этот процесс максимально эффективным?

Как проводить «разведку»: не спешите тратиться

Часто люди, которые хотят испытать свои силы в экономике, сразу бросаются заканчивать магистратуру. Это огромное вложение. Лучше подумайте, как можно раздобыть максимум информации, приложив минимум усилий.

Вы можете составить пошаговый план по сбору «разведанных». Например, если вас интересует карьера политического советника, вот какие шаги можно предпринять:

- прочитайте наши тематические обзоры и поищите в интернете базовую информацию (1-2 часа);
- одним из наиболее эффективных действий будет консультация с представителем интересующей вас сферы. Толковый специалист сможет дать вам намного больше актуальной, адаптированной под ваш запрос информации, чем любой письменный источник (2 часа);
- поговорите еще с 2-3 людьми из этой сферы и прочитайте пару книг по теме (20 часов). Можно пообщаться с консультантом по профориентации, который специализируется на политике. Узнайте, каким будет наиболее эффективный способ начать карьеру в данной области с учетом всех ваших данных. Имейте в виду: общаясь с представителями отрасли, вы проводите своего рода неформальное собеседование. Как подготовиться к собеседованию — см. Главу 8;
- теперь подыщите занятие на 1-4 недели. Например, устройтесь волонтером в политическую кампанию или

заведите блог о проблеме, которая вас больше всего волнует в политике. Если вы выполните предыдущий шаг, на этом этапе вы будете знать, какое решение будет оптимальным;

- и только сейчас подумайте о занятости на период от 2 месяцев до 2 лет. Это может быть временное место работы, стажировка, последипломное образование. На данном этапе, если вам предложат профильную работу с небольшим испытательным сроком в 2-3 месяца, это будет полезной возможностью, поскольку в этом случае и работодатель, и вы будете стараться как можно быстрее определить вашу профпригодность.

На каждом этапе нужно снова и снова взвешивать, остается ли карьера политического советника среди ваших приоритетов, и только в том случае, если эта деятельность сохраняет свои лидирующие позиции в вашем рейтинге, следует переходить к следующему шагу.

Как проводить сбор «разведданных»: правильно расставьте приоритеты

Если вам предстоит за несколько лет перепробовать множество различных видов деятельности, важно правильно расставить приоритеты.

1. Отправляйтесь на «разведку» до последипломного образования, а не после

В течение двух лет после окончания учебы у вас есть полное право испытать себя в чем-то необычном.

Преимущество такого порядка действий в том, что если дело не выгорит, то вы можете воспользоваться «последипломной перезагрузкой»: пойти в магистратуру или аспирантуру, а затем снова вернуться на традиционный путь.

Когда вы заканчиваете аспирантуру, уйти из научной среды очень сложно: конкуренция огромная, и чтобы защитить диссертацию, а затем получить место в академической среде, приходится окупаться в науку с головой. Если вы не собираетесь посвятить свою жизнь научным исследованиям, лучше попробовать что-то еще до поступления в аспирантуру.

2. Начните с «обратимых» вариантов

Например, из коммерческой структуры легче перейти в некоммерческую, чем наоборот, поэтому если вы не можете выбрать между ними, сначала попробуйте себя в коммерции.

3. Выбирайте место, где есть возможность экспериментировать

Еще один подход заключается в том, чтобы найти такое место работы, где вы сможете одновременно испытывать себя в разных видах деятельности:

- знакомясь с различными отраслями — особенно выгодны с этой точки зрения фриланс и консалтинг;
- наработывая множество разноплановых навыков — особенно полезна в этом смысле работа в маленькой компании;
- имея свободное время и силы для того, чтобы заниматься чем-то еще после работы.

4. Подработка на стороне

Если вы уже трудоустроены, подумайте, как можно набраться нового опыта на стороне. Возможно, вы сможете взяться за

небольшой проект в свободное время или изучить дополнительные возможности на основном месте. По крайней мере, как можно чаще общайтесь на эту тему с людьми, с которыми вы работаете.

Если вы еще учитесь, постарайтесь пройти как можно больше стажировок и посетить как можно больше летних школ. Летние каникулы — один из самых подходящих периодов в вашей жизни, чтобы заняться «разведкой».

5. Продолжайте накапливать разносторонний карьерный капитал

Если у вас нет четких представлений о вашем будущем, продолжайте накапливать разносторонний карьерный капитал. Чем бы ни обернулся ваш карьерный путь, универсальный капитал будет вашим преимуществом.

История о «разведчице» Джесс



Когда Джесс получила диплом по математике и философии несколько лет назад, она хотела остаться в науке и склонялась к изучению философии сознания, но переживала, что так она принесет миру мало пользы.

Поэтому, окончив вуз, она несколько месяцев проработала в сфере финансов. Она подозревала, что эта работа ей не будет нравиться, и оказалась права, поэтому вскоре она оттуда ушла. Несколько месяцев Джесс проработала в некоммерческих организациях, параллельно знакомясь с различными отраслями науки.

Немаловажно, что все это время она общалась с разными людьми, особенно из научной среды, в которой она была заинтересована больше всего. В итоге ей предложили изучать психологию в аспирантуре, специализируясь на совершенствовании методик принятия решений в политической среде.

В аспирантуре Джесс также проходила стажировку в ведущем исследовательском центре доказательно обоснованной политики и начала писать статьи по психологии для онлайн-газеты. Так она одновременно попробовала себя в качестве «публичного интеллектуала» и политического деятеля.

После аспирантуры она сможет либо остаться в науке, либо уйти в политику, либо стать журналистом. Кроме того, у Джесс будет возможность снова заняться финансовой деятельностью или продолжать осваивать некоммерческий сектор. Главное, на тот момент у нее уже будет намного более четкое представление о том, что сулит каждый из этих путей.

Выводы

Приятно думать, что определиться с будущей профессией можно, просто немного поразмыслив или дождавшись внезапного озарения. На самом деле, так вы ничего не добьетесь.

Лучше представьте себя ученым, проверяющим гипотезу. У вас есть некоторые идеи, чем бы вы могли заниматься (гипотезы), и вы можете испытать их на практике (провести эксперимент). Вам кажется, что из вас мог бы получиться писатель? Начните вести блог. Похоже, вы ненавидите консалтинг? Для начала пообщайтесь с практикующим консультантом.

Если вы еще не придумали себе призвания или страстного увлечения, это нормально. Когда все только начинается, сложно спрогнозировать, какая карьера подойдет именно вам.

Поэтому просто начните что-то делать. Вы многому научитесь в процессе и с каждым шагом будете становиться все успешнее.

Теперь давайте подытожим все, что мы к этому времени осветили, и убедимся, что вы не собираетесь совершить ни одной из популярнейших ошибок при планировании карьеры.

Примените это к своей карьере: как выбрать профессию, которая вам больше всего подходит

1. Воспользуйтесь алгоритмом, описанным выше, чтобы сократить список до 3-5 вариантов.
2. Для каждого оставшегося пункта придумайте 1-2 способа испытать их на практике с минимальными затратами. На это у вас есть 1-2 месяца.
3. Если у вас есть желание попробовать себя в приоритетных сферах, в каком порядке лучше начать их испытывать? Следующие несколько лет можно отвести под поиск себя в этих сферах.
4. Когда придет время принять окончательное решение, вы снова можете применить алгоритм для того, чтобы сократить список. Отличие будет в том, что в конце придется выбрать лучший вариант из имеющихся, а не исследовать новые возможности.
5. Если вы хотите больше узнать о принятии верных решений и прогнозировании, советуем прочитать «Ловушки мышления» братьев Хиз и «Суперпрогнозирование» Филипа Тетлока.

Итог: как найти работу, которая подходит именно вам

- Судя по результатам исследований, нам трудно заранее спрогнозировать, что у нас будет получаться лучше всего, особенно путем самоанализа или прислушиваясь к своей интуиции.
- Вместо этого мы предлагаем вам отправиться на разведку. После того, как вы составите список наиболее привлекательных для вас вариантов работы, найдите как можно больше информации о них и испытайте себя в деле.
- Сократите расходы на сбор «разведанных», отобрав наиболее простые способы ознакомления с профессией (например, поговорите со специалистами в этой сфере), а затем определите, с какой сферы лучше начать (например, коммерческий сектор лучше освоить до некоммерческого).
- Регулярно корректируйте свой план. Мыслите как ученый, который проверяет гипотезу.

ГЛАВА 7

Как составить карьерный план

К нам часто обращаются за помощью люди, которые хотят выбрать занятие на ближайшие десять или двадцать лет. Другие говорят: «Помогите найти профессию, которая будет подходить именно мне».

Проблема принятия подобных решений заключается в том, что ваши планы будут неизбежно претерпевать изменения:

1. будете меняться вы сами (больше, чем вы думаете);
2. будет меняться мир вокруг — напомним, что через пару лет многие профессии могут исчезнуть;
3. ваши представления о том, что для вас лучше, будут проясняться. В предыдущей главе мы выяснили, что заранее очень сложно предугадать, в чем вы сможете достичь совершенства.

В определенном смысле нет карьеры, которая «подходила бы именно вам». Скорее оптимальное решение будет меняться в зависимости от того, как меняется окружающий мир и ваши представления о нем. Попытка составить план на десять лет вперед будет бессмысленной, потому что обстоятельства будут уже другими. А жесткий план может сделать вас невосприимчивым к актуальной информации и новым возможностям.

С другой стороны, брести по жизни совсем без плана — тоже не лучший вариант. Когда у вас есть четкие цели, шансы на успех увеличиваются, и трезво взвешивать, какое место ра-

боты лучше, всегда полезнее, чем слепо рассылать резюме всем подряд.^[53]

Какой же ответ правильный? Правильный ответ — это гибкое планирование.

Ниже мы расскажем, как на основе укороченного списка, полученного по итогам предыдущей главы, составить план — конкретный и гибкий одновременно.

План «А», план «В», план «Z»

Перед вами практичный алгоритм для составления карьерного плана. Его можно использовать для планирования на несколько лет вперед, на какой бы стадии ни находилась ваша карьера.

Структуру плана мы позаимствовали из руководства по профориентации «Жизнь как стартап. Строй карьеру по законам Кремниевой долины», составленного основателем социальной сети *LinkedIn* Ридом Хоффманом. Стратегии в бизнесе похожи на стратегии по построению карьеры, поскольку и там, и там обстоятельства постоянно меняются. Мы испытали разные виды карьерных планов при участии тысячи пользователей, и на данный момент это наш фаворит.

Идея планирования «А/В/Z» заключается в том, чтобы определить ряд возможных вариантов работы и расставить их в порядке убывания их привлекательности. Мы внесли в алгоритм еще кое-какие поправки, чтобы при планировании учитывалось, насколько вы уверены в своих приоритетах.

^[53] См. наш обзор о важности постановки целей [Should you plan your career?](#)

1. План «А»: приоритетные варианты

Это идеальный сценарий. В рамках плана «А» есть три варианта развития событий. Выберите один из них в зависимости от того, насколько вы уверены в ваших долгосрочных целях.

Вариант 1. Если вы достаточно уверены в ваших долгосрочных планах, решите, как вы намерены добиться вашей цели.

Постарайтесь определить оптимальный путь к вашей заветной цели, консультируясь со специалистами из интересующей вас сферы, а также отслеживая, как успешные представители этой области поступали в прошлом. В частности, обращайте внимание на исключения: как попали в эту сферу люди, особенно быстро добившиеся успеха или преодолевшие какие-то серьезные препятствия? Загляните в наши рекомендации по разным отраслям.

Стоит подумать, как приблизиться к вашей цели и одновременно накопить универсальный карьерный капитал. Даже если план «А» не работает, вы не останетесь в безвыходном положении. Воспользуйтесь советами из Главы 5, чтобы определить, где бы вы могли приобрести универсальный карьерный капитал.

Вариант 2. Если у вас есть сомнения по поводу среднесрочных приоритетов, запланируйте в течение следующих нескольких лет испытать от двух до четырех наиболее привлекательных вариантов из вашего списка.

Чтобы снизить затраты на проведение экспериментов, следуйте советам из предыдущей главы, в том числе тщательно расставьте приоритеты.

Вариант 3. Если вы совсем не уверены в своих долгосрочных целях, вам следует а) продолжить сбор «развед-

данных»; б) параллельно заниматься накоплением универсального карьерного капитала.

Отведите определенный промежуток времени под сбор данных. Если до этого вы еще не занимались сбором информации, нужно ограничиться небольшим сроком, например, в пару месяцев. Если вы уже вложили в поиск данных немало времени и сил, пора остановиться на каком-то одном варианте и посвятить ему от года до трех лет, после чего совершить переоценку целей.

Пока вы будете заниматься сбором данных, можно также составить список действий, которые помогут вам лучше разобраться, какой из отобранных вами вариантов имеет больше преимуществ.

Или можно взяться за любую работу, которая будет способствовать максимальному накоплению универсального карьерного капитала. Следуйте рекомендациям из Главы 5.

Если вы только начинаете свой карьерный путь, вы, вероятнее всего, окажетесь в одной из последних двух категорий. Это нормально, нет ничего предосудительного в том, чтобы пока не иметь четкого представления о своих приоритетах.

Если вам нужна помощь, чтобы определиться с долгосрочными планами, вернитесь к Главе 4 или используйте наводящие вопросы из Главы 6. Если вам нужна помощь, чтобы сократить первоначальный список вариантов, вернитесь к Главе 6.

2. План «В»: запасные варианты

Сюда относятся альтернативы, на которые вы можете переключиться, если план «А» не работает, а также возможности, которые могут запросто оказаться более выигрышными, чем уже включенные в план «А». Зафиксировав их заранее, вы всегда будете готовы к тому, что обстоятельства могут измениться.

Чтобы составить план «В», спросите себя, что вероятнее всего может не сработать в плане «А» и какие препятствия вы ско-

рее всего встретите на своем пути. Подумайте, что вы сможете сделать, если что-то из этого списка произойдет. Придумайте две-три альтернативы.

3. План «Z»: временное отступление

Это будет ваш план действий на тот случай, если все пойдет не так, и вам нужно будет выиграть время, чтобы снова встать на ноги. Возможно, придется спать у приятеля на диване и давать частные уроки или подавать кофе посетителям кафе, чтобы заплатить по счетам; возможно, придется потратить сбережения или вернуться на свою старую работу. Может быть, вам даже придется совершить что-то более авантюрное — например, поехать преподавать английский язык в Азии (как ни странно, такие услуги пользуются спросом, в этой сфере нет конкуренции; к тому же, там вы сможете много узнать о новой культуре).

План «Z» развязывает вам руки и позволяет проще относиться к рискованным предприятиям. Если подумать, в плане «Z» нет ничего плохого. У вас все еще будет пропитание, друзья, мягкая кровать, а также пространство для жизни в идеальном климате — это намного лучше тех условий, в которых прозябало множество людей за тысячелетия нашей истории.

Если вы можете столкнуться с серьезными рисками, например, если есть люди, которые зависят от вашего дохода, вам нужно всерьез подумать над тем, что вы будете делать, если план «А» и план «В» не сработают.

Когда вы в курсе возможных неурядиц, становится не так страшно действовать, а запасной план увеличивает ваши шансы справиться с трудностями.

Образец карьерного плана

Предположим, что в среднесрочной перспективе вы увлечетесь изучением экономики развития или захотите основать некоммерческую организацию, занимающуюся вопросам международного развития, но вы не уверены, что из вас выйдет хороший ученый.

Тогда схема вашего планирования может выглядеть так:

- **План «А»:** во время учебы отправьтесь на летние каникулы в развивающуюся страну (это нужно для того, чтобы стать компетентнее в вопросах международного развития), а на время других каникул устройтесь в некоммерческую организацию. После, два года поработайте консультантом, а затем подайте документы в магистратуру по специальности «Экономика». На тот момент у вас появится возможность либо продвигаться дальше по научному пути, либо остаться в некоммерческом секторе.
- **План «В»:** возможно, вам не удастся получить работу консультанта. В таком случае вы можете отправиться получать последипломное образование на год раньше и посвятить год стажировке в некоммерческой организации или преподаванию английского в стране третьего мира.
- **План «Z»:** вы можете переехать обратно к родителям и вернуться в магазинчик, в котором подрабатывали прошлым летом.

Не забывайте регулярно переосмысливать карьерный план

Чем больше вы будете узнавать о мире, тем больше будет корректироваться ваш план, однако вы можете легко застрять на любом из этапов. Когда человек упускает возможность сойти с проторенного пути ради более выгодных условий, он совершает одну из самых распространенных, по мнению психологов, ошибок, связанных с принятием решений. Эта ошибка известна как «синдром невозвратных затрат» или «отклонение в сторону статуса кво».

Чтобы с вами такого не произошло, нужно постоянно пересматривать свой план. Вот несколько советов:

- сделайте себе напоминание каждые полгода или год переосмысливать свой карьерный путь. Простой инструмент для упрощения этой процедуры есть у нас на сайте.^[54] Сначала протестируйте себя сами, а затем попросите друга или руководителя вас проверить. «Синдром невозвратных затрат» всегда проще обнаружить со стороны; кроме того, было доказано, что когда нам приходится делиться своими мыслями с кем-то еще, мы склонны быть более объективными;^[55]
- установите для себя «контрольные условия». Составьте список примет, по которым вы сможете понять, что оказались на ложном пути, и регулярно проверяйте себя. Например, публикация многочисленных статей в ведущих научных изданиях — это ключ к успеху для уче-

[54] [Annual Career Review](#)

[55] [Sunk Costs in Careers](#)

ного. Соответственно, вы сможете переосмыслить свой академический путь, если к окончанию аспирантуры не опубликуете определенного количества статей.

Примените это к своей карьере

Запишите свой карьерный план, используя предложенную нами схему. Мы создали специальный инструмент, чтобы упростить вам задачу. Он проверяет, учли ли вы все изложенные нами идеи. Инструментом можно воспользоваться здесь: [Career Planning Tool](#)

Если у вас нет времени прямо сейчас, внесите проверку в свое расписание.

Итог: как составить карьерный план

Гибкий план можно составить с помощью метода «А/В/З»-планирования:

- план «А» — вариант, который кажется вам идеальным. Если вы относительно уверены в том, чем хотите заниматься в среднесрочной перспективе, сосредоточьтесь на нем. Если у вас есть сомнения, нужно подыскать еще несколько вариантов. Если сомнений множество, сосредоточьтесь на накоплении универсального карьерного капитала и продолжайте тем временем собирать информацию;
- план «В» включает в себя запасные варианты, на которые вы можете переключиться при условии, что по плану «А» не все пойдет гладко;
- план «З» подразумевает ваше временное отступление в случае, если все пойдет не так. Наличие плана «З» позволяет вам проще относиться к риску.

Хотя бы раз в год переосмысливайте свой карьерный план — для этого можно воспользоваться специальным инструментом на нашем сайте: [Annual Career Review](#)

ГЛАВА 8

Как найти работу



Если говорить о рекомендациях по поиску работы, большинство из них оказываются просто ужасными.

- Первое, что советуют на ресурсе CollegeFeed, чтобы успешно пройти собеседование: «Будьте уверены в себе». Звучит почти как «Будьте трудоспособны».
- Постоянно встречаются указания из разряда «Не забудьте сделать маникюр» или «Позаботьтесь о крепком рукопожатии».
- Консультант из сервиса AOL настаивает на том, чтобы у вас всегда при себе были ваши визитные карточки. Прекрасный совет для высококлассного специалиста, чья квалификация настолько высока, что незнакомцы на

вечеринках только и думают о том, как бы заполучить такого человека себе в команду, и единственное, чего им не хватает — это его электронного адреса.

- Эксперт из журнала TIME рекомендует: «Если вы будете непрерывно вести блог и регулярно обновлять свой статус в соцсетях, потенциальные работодатели легко отыщут вас при первой необходимости. Поскольку ваша страница будет ассоциирована с вашими интересами, вы будете притягивать нужные вакансии, а ненужные будут отсеиваться».

Так что почаще пишите в твиттер, и подходящие вакансии посыплются на вас магическим образом, не так ли?

На протяжении последних пяти лет, по крупицам собирая полезные рекомендации, мы постоянно натыкались на этот нелепый совет. Мы провели сотни индивидуальных консультаций людей в поисках работы и сами наняли около двадцати человек, поэтому у нас есть возможность с обеих сторон оценить эффективность тех или иных методик. Ниже мы обобщим накопленный нами опыт.

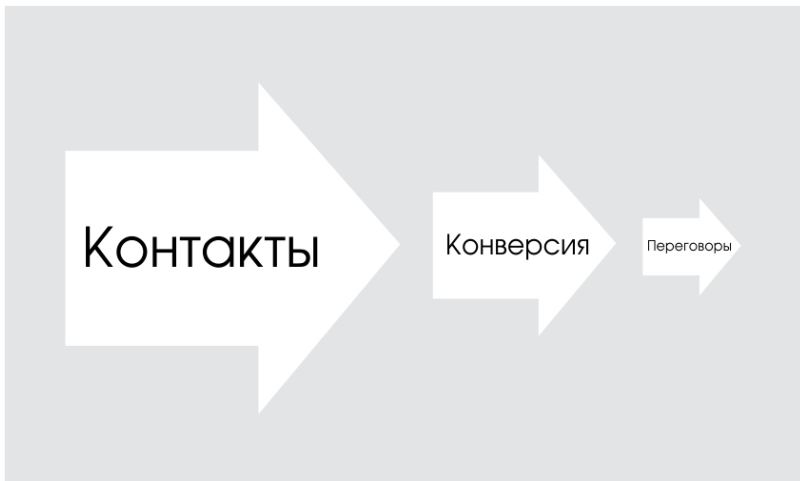
Скажем прямо: никто не дает гарантий, что вы получите ту или иную работу, и справедливость тут ни при чем. По сути, трудоустройство — это та же торговля. Вам нужно убедить работодателя, чтобы он предоставил вам полномочия и зарплату, рискуя при этом своей репутацией, в обмен на результаты вашего труда.

Мы перечислим основные рекомендации по каждому из этапов «продажи» себя как специалиста: 1) поиск возможностей (попытка); 2) убеждение работодателя (реализация); 3) обсуждение условий.

Главное — поставить себя на место работодателя, мыслить, как он, и делать то, что в его глазах будет выглядеть максимально убедительно.

Если до этого мы выясняли, как выбрать работу, которая будет наиболее полезной для вас и для мира, то теперь мы перейдем к практическому осуществлению ваших планов. Помните, что использовать маркетинговые стратегии стоит для получения только той работы, которая соответствует вашей личности — иначе вы сами будете испытывать неудовлетворенность. Если ваш уровень выполнения работы будет ниже, чем у следующего достойного претендента, ваш вклад в общество будет негативным.

Эту главу мы написали, чтобы не происходило противоположного: мы слишком часто встречали прекрасных кандидатов, которые хотели изменить мир к лучшему, но не могли реализовать свой потенциал, потому что не знали, как себя продать.



Шаг 1. Поиск возможностей

Здесь имеются в виду все возможности, которые могут способствовать вашему трудоустройству, включая подходящие вакансии, друзей, которые знают о подходящих вакансиях, проекты на стороне, которые могут принести вам прибыль.

Придется совершить множество попыток

Однажды мы проводили собеседование с человеком, который теперь стал ведущим журналистом NPR^[56]. Когда он начал, он разослал резюме в 70 мест и получил всего одно предложение на сумму свыше \$10 000.

Из этого случая можно сделать вывод о том, что в первую очередь необходимо знать о попытках: *их нужно совершить как можно больше*. Зачастую резюме приходится отправлять от 20 до 100 раз, чтобы найти одну хорошую работу. Получить 20 отказов — это нормально. По данным на февраль 2016 года, в США период безработицы в среднем составляет 7 месяцев, так что будьте готовы: ваши поиски могут затянуться.

Но есть несколько способов повысить ваши шансы на успех. О них и пойдет речь.

Как расширить свои возможности: не стоит ограничиваться вакансиями на досках объявлений — используйте связи

Во многих крупных компаниях есть стандартная процедура найма и отбора персонала: в госучреждениях, в консалтинге, в Teach for America. Для таких организаций важно, чтобы отбор был справедливым, соответственно, места для маневра

^[56] NPR (National Public Radio, Национальное Общественное Радио) — крупнейшая некоммерческая организация, которая собирает и распространяет новости с 797 радиостанций США (*прим. перевод.*, источник: Википедия).

практически не остается. В таком случае остается действовать в соответствии с регламентом.

Но что делать дальше? Наиболее очевидный план действий — разослать резюме во множество разных компаний и отвечать на все публикации на порталах по трудоустройству. Обычно именно так большинство консультантов предлагают поступить в первую очередь.

Проблема в том, что если вы будете рассылать резюме и постоянно отвечать на многочисленные предложения о работе в интернете, ваш поиск будет малоэффективным. Дик Боллс, автор бестселлера, посвященного советам по трудоустройству, подсчитал, что вероятность получить работу, просто отослав резюме работодателю, равна 1 из 1000. Соответственно, чтобы ваши шансы получить работу возросли до 10%, вам нужно отправить резюме 100 раз. Причина такой низкой эффективности в том, что как только вакансия появляется на портале по трудоустройству, в ответ тут же направляется огромный поток резюме.

Более того, объявления, размещаемые на подобных порталах, должны быть стандартизированы и в большинстве случаев поступают от крупных компаний, поэтому множество наиболее удачных вакансий остаются за пределами этих ресурсов.

Оптимальные возможности открываются там, где учитываются ваши интересы и нет такой серьезной конкуренции, поскольку подобные вакансии скрыты от широких масс — обычно в небольших, но быстро развивающихся компаниях. Чтобы отыскать такие возможности, нужны другие методы.

Секрет в том, чтобы поставить себя на место работодателей. Они предпочитают нанимать того, кого уже знают, или, если это невозможно, брать людей по *рекомендации* кого-то знакомого.

Посмотрите на ситуацию их глазами. Что бы вы предпочли: рекомендацию от того, кому вы доверяете, или 20 резюме от людей, которые увидели вашу вакансию на сайте [Indeed.com](https://www.indeed.com)? Через знакомых больше шансов найти достойного претенден-

та, потому что за него уже кто-то может поручиться. Кроме того, на такой метод уходит меньше усилий: протестировать 20 человек, о которых вы ничего не знаете — тяжелый труд. Наконец, по рекомендации можно выйти на более компетентных кандидатов, поскольку они и так нарасхват и поэтому редко просматривают объявления.

В силу этих причин поиск кандидатов через знакомых многим специалистам по найму кажется наилучшим вариантом.

Однако соискатели обычно все делают наоборот: они начинают с методов, которые рекрутеры любят *меньше* всего.



Источник: «Какого цвета ваш парашют», Дик Боллс, 2015 г.

Около 50% рабочих мест соискатели находят через знакомых, а многие вакансии вообще не попадают в объявления.^[57] Поэтому если вы не позаботитесь о рекомендациях, вы многое упустите.

Как получить рекомендации

Необходимо овладеть искусством просить, чтобы вас представили нужным людям. Мы сделали подборку шаблонов для электронной переписки [The best email scripts for cold-emailing](#)

Ниже мы представим пошаговую инструкцию, как получить рекомендации. Если сейчас вы не собираетесь устраиваться на работу, пропустите этот раздел, пока он вам не понадобится.

1. **Обновите свой профиль на LinkedIn.** Это нужно сделать не потому, что через LinkedIn вы получите замечательные предложения о работе — такое случается редко, но люди, которые захотят пригласить вас на собеседование, будут просматривать ваш профиль. Пусть ваш профиль отражает важнейшие из ваших достижений. Будьте максимально конкретны: «Занял третье место по стране...», «Повысил ежегодные пожертвования на 100%». Остальную информацию удалите. Лучше иметь два впечатляющих достижения, чем два впечатляющих и три не очень. Наконец, поищите о себе информацию в Google и постарайтесь, чтобы она выглядела как можно привлекательнее (например, удалите старые посты в блоге, которые могут вас смущать). Больше рекомендаций можно найти по ссылке в сноске.^[58]

[57] [How important is networking for career success?](#)

[58] [How important is networking for career success?](#)

2. Если вы уже хорошо знакомы с кем-то, кто уполномочен нанимать людей в нужной вам отрасли, попросите о встрече, чтобы обсудить возможности вашего трудоустройства. Это похоже на собеседование, только вы перескакиваете стадию отбора. Помните: обязательно, чтобы в компании была открыта какая-то вакансия — работодатели зачастую не против создать новую должность для компетентного человека. Перед тем, как отправиться на встречу, ознакомьтесь с нашими рекомендациями по подготовке к собеседованию (см. ниже).
3. Если вы не очень хорошо знакомы с такими людьми, попросите о встрече, чтобы больше узнать о работе в данной сфере: это будет «информационное собеседование». Если все пройдет гладко, попросите, чтобы они представили вас потенциальным работодателям — в данном случае это будет эффективным способом получить рекомендацию. **Не просите работу у них**, если вы обещали, что это будет просто информационное собеседование.
4. Перед тем как просить дальнейшие рекомендации, **подготовьте краткое и конкретное описание работы, которая пришла бы вам по душе**. Вот удачный пример такой фразы: «Должность для начинающих, связанная с продажами, в образовательном технологическом стартапе». Вот два плохих примера: «Работа в сфере программирования», «Работа, которая соответствует моим знаниям». Четкие, конкретные высказывания упрощают процесс принятия решений, так что между слишком узкой и слишком широкой формулировками отдайте предпочтение первой.

5. Если предыдущие шаги не принесут успеха, **переходите к знакомым своих знакомых**. Если у вас есть хороший друг, который знает кого-то, кто мог бы нанять вас, вы можете попросить этого друга о рекомендации. Идеальный сценарий — обратиться к человеку, на которого вы раньше работали, особенно если вы делали это действительно на высоком уровне.
6. Если ваши знакомые не могут сами дать вам рекомендаций, попросите их представить вас людям, работающим в нужной сфере и *способным* нанять вас. Теперь снова возвращаемся к шагу 2 — обращаемся к ним с просьбой об информационном собеседовании.
7. Чтобы узнать, с кем знакомы ваши знакомые, используйте LinkedIn. Допустим, вы хотите работать на Airbnb. Открывайте LinkedIn и вбивайте в поиск «Airbnb». Перед вами появится список всех ваших контактов, работающих на Airbnb, а затем высветятся знакомые ваших знакомых. Выберите человека с максимальным количеством взаимных связей и пообщайтесь с ним.
8. Помните, что если у вас на LinkedIn есть 200 знакомых, и у каждого из них свои 200, которые не пересекаются друг с другом, с помощью этого метода вы можете связаться как минимум с десятью тысячами людей.
9. В группе «80 тысяч часов» на LinkedIn очень много людей ([linkedin.com/groups/5057625](https://www.linkedin.com/groups/5057625)), все они будут рады поделиться советом, и, возможно, даже смогут представить вас нужным людям.

10. Если вы все еще никуда не продвинулись, вероятно, стоит сначала потратить какое-то время, чтобы приобрести нужные связи в интересующей вас сфере.^[59] Начните с людей, которых вы уже немного знаете, например, сокурсников или друзей друзей ваших друзей (социальные связи третьего порядка). В своем университете вы, вероятно, можете получить список выпускников, которые с радостью помогут вам в своей сфере. Наверняка есть хорошие группы, к которым вы могли бы присоединиться, конференции, которые вы могли бы посетить. В конце концов вы можете прибегнуть к холодной рассылке.^[60]

Рекрутеры и объявления

Мы отдаем предпочтение тактике, описанной выше, но иногда полезно обратиться и к агентам по найму — обычно это куда эффективнее, чем просто рассылать резюме. Ищите таких специалистов, у которых есть хорошо налаженные связи в интересующей вас области. Если вы хотите работать в социально ориентированной организации, посетите сайт ReWork ([Rework.jobs](#)). Есть агентства, которые помогают молодым специалистам, такие как GradQuiz в Великобритании ([Gradquiz.com](#)).

Если вы хотите просматривать объявления с предложениями о работе, что тоже иногда полезно и может направить вас в нужное русло, вот несколько крупных сайтов:

- [Indeed.com](#) собирает объявления о вакансиях со всех интернет-ресурсов;

[59] О том, как налаживать связи, мы рассказываем здесь: [How to network](#)

[60] Если вам нужно руководство о том, как получить работу, не имея связей, то вам сюда: [How To Get A Job Anywhere With NO Connections](#). Чтобы узнать, как получить нужный электронный адрес, пройдите по ссылке: [How to Find Email Addresses](#)

- если вас интересуют вакансии специалистов в США, посетите [The Muse](#) и [The Ladders](#);
- скорее всего, у вашего вуза тоже есть сайт, где выставляются объявления о работе специально для его выпускников;
- есть доски объявлений, которые специализируются на конкретных областях, например, [Idealist.org](#) — на некоммерческом секторе, [Angel List](#) — на стартапах, [Internships.com](#) — на стажировках.

Шаг 2. Убеждение работодателя

Когда вы установили контакт с человеком, уполномоченным вас нанять, как вам убедить его в своей компетентности?

Стоит снова поставить себя на его место. Однажды мы искали веб-специалиста для нашего проекта «80 тысяч часов». Большинство кандидатов просто заполнили анкету, а один парень прислал переделанную версию нашего карьерного теста. Какой подход был более убедительным? Кандидат, который прислал нам свою версию теста, мгновенно попал в ведущие 20% списка, несмотря на то, что у него было очень мало формального опыта.

Для работодателей важны несколько критериев. Они хотят, чтобы их работники вписались в коллектив, задержались подольше и не создавали проблем. Но главное, работодатель хочет быть уверен, что вы сможете решать проблемы, которые будут возникать у компании. Если вы сможете доказать, что добьетесь результатов, максимально важных для работодателя, все остальное будет второстепенным.

Так как же убедить его?

Когда процедура найма является строго регламентированной

В таком случае вам придется проявить смекалку. Увеличить шансы на успех можно, точно выяснив, что входит в регламент, и в соответствии с ним потренироваться. Например, если это интервью с целью выяснения профессиональных качеств, узнайте, какие именно качества интересуют работодателя, а затем попросите друга задать вам тематические вопросы. Некоторые общественные службы обнародуют процедуры, в соответствии с которыми они отбирают кандидатов.

Самое полезное, что вы можете сделать — это найти человека, который сам недавно проходил такой отбор. Узнайте, что он собой представляет, и попрактикуйтесь вместе с ним в прохождении основных этапов собеседования. В некоторых источниках подробно описываются такие процедуры.

Тем не менее у большинства работодателей все же нет полностью регламентированной процедуры. Что делать в таких случаях?

Если вы раньше выполняли подобную работу, просто потренируйтесь о ней рассказывать. Переходите к рекомендациям по собеседованию. Но что делать, если у вас нет особого опыта в нужной сфере?

Основная идея заключается в том, чтобы *выполнить некий объем работы бесплатно*.

Выполните некий объем работы бесплатно

Самый эффективный способ доказать, что вы можете справиться с определенной работой — выполнить какую-то ее часть. Как вы помните из Главы 6, непосредственное выполнение работы — лучший способ выяснить, подходит ли она вам, поэтому так вы и сами сможете сэкономить уйму времени.

Перед вами три способа применить этот совет на практике.

Выполнение проекта перед собеседованием

Это то, что сделал с нашим карьерным тестом претендент на должность веб-специалиста.

1. Узнайте, какого рода деятельность предусматривает желаемая должность (уже это поможет вам значительно продвинуться вперед).
2. Выясните, какие проблемы вам нужно будет решать для организации. Для этого придется потратить какое-то время на «кабинетное исследование»^[61], а затем пообщаться с людьми, занятыми в интересующей вас отрасли.
3. Пару дней посвятите поиску решения актуальных для компании проблем, отправьте свои наработки нескольким специалистам из этой организации с предложением пообщаться на эту тему детальнее.
4. Если в течение недели вам не ответят, свяжитесь с адресатами по крайней мере еще один раз.
5. Как вариант, можно записать ваши предложения и представить их работодателю в ходе собеседования. Рамит Сети называет это «техникой заготовленной папки».

Если говорить о нашем личном опыте, то мы проанализировали четыре года конкурентного отбора персонала в Центре эффективного альтруизма и можем с уверенностью заявить, что заранее подготовленный проект сразу позволяет кандидату попасть в 20% лучших, даже если его идеи оказываются не такими уж удачными. Подготавливая такой проект, вы проявляете недожинный энтузиазм, в то время как большинство людей вообще слабо представляют, что за должность они намереваются занять.

[61] Простое руководство доступно по ссылке:
[The Ultimate Guide to Researching a Company Pre-Interview](#)

Испытательный срок

Если работодатель колеблется, можно предложить ему, чтобы вы прошли испытательный срок от 2 до 4 недель — возможно, за меньшую плату или в качестве стажера. Скажите, что желаете работать в этой компании и что вы уверены в своих силах. Четко озвучьте условие, что если по итогам испытательного срока ваша работа их не удовлетворит, вы покинете компанию безо всяких претензий.

Об этом стоит говорить, только если ваш потенциальный работодатель медлит с решением — в противном случае ему может показаться, что вы себя слишком дешево продаете.

Смежная деятельность

Если вы не можете сразу получить желаемую работу, подумайте, как получить другую должность в той же компании — удаленную работу или должность на уровень ниже той, на которую вы претендовали. Смежная деятельность помогает доказать, что у вас серьезные намерения и что вы способны вписаться в корпоративную культуру. Когда у работодателя появится вакантное место, ему будет намного проще продвинуть сотрудника, которого он уже знает, чем снова начинать затяжной процесс отбора.

Как готовиться к собеседованию

Если вы можете *продемонстрировать* работодателю, что способны решать проблемы компании, считайте, что большая часть пути позади, и не обращайтесь за вниманием на большинство советов, связанных с прохождением собеседований. Однако у соискателя не всегда есть время продемонстрировать свою компетентность, поэтому важно знать еще несколько способов, как выглядеть убедительным в глазах потенциального работодателя.

Перед вами лучшие рекомендации по подготовке к собеседованию, которые мы смогли отыскать. Эти же советы могут

пригодиться при налаживании связей, когда вы ищете новые возможности. Если сейчас вам не нужно искать работу, пропустите этот раздел.

1. **При встрече с работодателем задавайте как можно больше вопросов о задачах и трудностях, с которыми сталкивается компания.** Обсудите, как бы вы могли поучаствовать в решении этих проблем. Именно так поступают успешные продавцы. Нил Рикман в своем исследовании в «СПИН-продажах» пришел к выводу, что «существует прямая статистическая зависимость между количеством заданных вопросов и успехом сделки». Более того, когда продавцов учат задавать много вопросов, они становятся более эффективными.
2. **Накануне встречи подготовьте список из трех ваших главных преимуществ.** Здесь имеется в виду та информация, которую вы захотите донести до слушателя во время обсуждения. К примеру: 1) я успешно справлялся с такой работой раньше; 2) мне очень нравится ваша компания; 3) у меня есть предложения по своей дальнейшей работе. Если вы предварительно запишете ключевые моменты, это будет гарантией того, что вы не забудете упомянуть о самом главном на собеседовании, тем более что три — это тот максимум сообщений, который обычно запоминает аудитория. Поэтому совет о подготовке трех ключевых характеристик является одним из самых распространенных при продвижении какой-либо бизнес-идеи. Если вам трудно определить, в чем ваши достоинства, в конце Главы 5 есть упражнение для оценки карьерного капитала.

3. **Сосредоточьтесь на том, что может произвести наиболее сильное впечатление.** Что звучит лучше: «Я консультировал Обаму по энергетической политике» или «Я консультировал Обаму по энергетической политике и последние три года работал школьным учителем»? Многие люди пишут в резюме обо всем, что они делали в жизни, но лучше выбрать одно-два наиболее выдающихся достижения и сосредоточиться на них. Так ваша история будет звучать более привлекательно. Вы сможете быть уверены, что не забыли о главном, и ваша аудитория с большей вероятностью запомнит ваши достижения.

4. **Подберите конкретные факты и случаи, которые могли бы подтвердить три ваших главных преимущества.** Например, если вы претендуете на должность веб-специалиста, вместо того, чтобы сказать «Я трудолюбив», лучше расскажите: «Один мой друг управляет компанией, деятельность которой нуждалась в срочном информационном обеспечении. Нужно было создать сайт за 24 часа, так что мы работали без перерыва на сон. На следующий день на нас подписалась тысяча человек». Вместо того, чтобы заявлять «Я очень хочу работать в этой сфере», расскажите, что привело вас к такому выбору. Истории и детали запоминаются намного лучше, чем абстрактные утверждения.

5. **Подумайте, как подытожить все, что вы хотите предложить, в одном предложении.** Стив Джобс не продал бы миллионы айподов, просто утверждая, что они лучше mp3-плееров — вместо этого он использовал слоган «Тысяча песен в вашем кармане». Благодаря краткой броской формулировке другим людям будет проще

продвигать вашу кандидатуру: «Это тот парень, который консультировал Обаму по климатической политике, и он хочет получить должность научного сотрудника».

6. **Подготовьте ответы на самые распространенные вопросы.** Запишите их, потренируйтесь проговаривать их вслух. Следующие три вопроса задают очень часто: 1) «Что вы можете рассказать о себе?» — это возможность показать, почему вы хотите получить эту должность, и упомянуть пару своих достижений; 2) «Почему вы хотите получить эту должность?» 3) «Какие вопросы вы хотели бы задать нам?». Затем человек, который проводит собеседование, обычно задает еще несколько вопросов про важные для него поведенческие черты. Такие вопросы могут начинаться со слов «Расскажите о случае, когда вы...» и заканчиваться словосочетаниями: «проявили лидерские качества», «были вынуждены работать в команде», «сталкивалась с проблемной ситуацией или человеком», «проиграли», «добились успеха». Список типичных вопросов на собеседовании можно найти по ссылке в сноске.^[62]
7. **Прорепетируйте встречу от начала до конца.** Договоритесь с товарищем, чтобы он задал вам пять вопросов, связанных с собеседованием, а сами тренируйтесь быстро на них отвечать. Если вам некого попросить о помощи, просто проговорите вопросы вслух и мысленно смоделируйте идеальную беседу. Спросите себя, что может пойти не так и что вы будете делать в каждом из случаев.

[62] «Как ответить на 31 самый распространенный вопрос на собеседовании» на сайте The Muse: [How to Answer the 31 Most Common Interview Questions](#)

8. **Совершенствуйтесь.** После каждого собеседования отмечайте для себя, что прошло хорошо, что могло бы пройти лучше и что вы сделаете иначе в следующий раз.

Чтобы вы могли узнать больше о том, как продавать себя, мы в первую очередь рекомендуем прочитать книгу Нила Рекхэма «СПИН-продажи», основанную на крупномасштабном исследовании.

Шаг 3. Обсуждение условий

Обсуждать условия стоит после того, как вы получили деловое предложение, т. е. как только работодатель выразил желание вас нанять.

Обычно люди так радуются, что получили работу, или так стыдятся выдвигать собственные условия, что вообще никогда не решаются на переговоры. Однако десять минут переговоров решают, в каких условиях вы будете работать следующие несколько лет. Поэтому *лучше все-таки позаботиться об этом.*

Например, можно попросить работодателя об удвоении ваших пожертвований на благотворительность. Таким образом, пожертвования могут возрасти на тысячи долларов в год, а те 10 минут, которые вы потратите на переговоры, могут превратиться в самые эффективные 10 минут вашей жизни.

Кроме того, можно договариваться о работе в конкретной команде, о гибком рабочем графике, об удаленной работе или оплаченном обучении. Все это может значительно повлиять на ваше повседневное ощущение удовлетворенности и на значимость вашего карьерного капитала.

Диктовать свои условия *не всегда* уместно. Не стоит заводить речь о ваших пожеланиях, если вы получили место со строго регламентированной должностной инструкцией, как это бывает, например, на государственной службе — работодатель не сможет внести изменения в договор. Также не стоит этого делать, если другие кандидаты ненамного уступают вам в компетентности или если у вас нет альтернатив. И однозначно не стоит обсуждать условия до того, как работодатель предложил вам место — во время собеседования попытка начать переговоры будет выглядеть весьма некстати.

Когда вам уже предложили место, в большинстве случаев обсуждение условий кажется нам уместным. На поиски подходящего кандидата уходят месяцы труда управляющего персонала. На момент, когда работодатель предлагает вам место, он уже вложил в это дело тысячи долларов. Обычно лучший кандидат значительно превосходит следующего по списку. Поэтому работодатель вряд ли отпустит своего фаворита, если из-за этого затраты компании возрастут еще, скажем, на 5%.

И уж точно маловероятно, чтобы работодатель отменил свое решение только потому, что вы решили обсудить условия. Будьте вежливы, и в худшем случае он будет настаивать на первоначальном сценарии.

Настоятельно рекомендуем вести переговоры, если у вас есть несколько хороших предложений о работе, поскольку в таком случае у вас останется не менее выигрышный запасной вариант.

Как вести переговоры

Объясните, какие перспективы откроются перед работодателем благодаря вам и почему с его стороны будет справедливым предоставить вам привилегии, о которых вы просите. Смысл в том, чтобы найти объективные основания для ваших требований и решения, которые будут выгодны для обеих сторон — сможете ли вы уступить в чем-то важном для работода-

теля, чтобы получить то, что важно для вас?

- Я модернизирую процесс подписки на сайте, повысив уровень конверсии на 1%, что для вас равноценно миллионам долларов, взамен я хочу соразмерного увеличения пожертвований до \$50 000. Это то, что важно для меня, а благодаря пожертвованиям вы сможете получить налоговые льготы для компании.
- Другим людям с моим опытом в отрасли обычно платят \$50 000, и они могут работать дома два дня в неделю. Но я предпочитаю иметь дело с вами. Вы можете предоставить те же условия, что в других компаниях?
- Я всерьез настроен обучаться навыкам продаж, поэтому я бы хотел работать с X. Благодаря сотрудничеству с X через полгода я буду выполнять свои должностные обязанности намного эффективнее.

О том, как вести переговоры по поводу зарплаты, написано огромное количество литературы, поэтому мы только слегка затрагиваем эту тему.^[63]

Обсудите условия после того, как начнете работать

Когда вы уже приступили к выполнению своих должностных обязанностей, постарайтесь работать как можно лучше, а затем снова возвращайтесь к переговорам. Большинство работодателей весьма неохотно прощаются с теми, кто выполнял

^[63] Хорошее руководство [Salary Negotiation: Make More Money, Be More Valued](#). Если вы хотите продвинуться дальше, советуем книгу Уильяма Юри «Как преодолеть НЕТ», автора целого курса по переговорам в Школе права Гарвардского университета.

работу на «отлично». Имейте в виду, что в большинстве компаний есть стандартная процедура оценки труда, так что дождитесь, пока ее проведут, чтобы озвучить свои условия.

Продолжайте стремиться к цели

Поиск работы может оказаться самым сложным делом в вашей жизни — где еще вам могут отказать тридцать раз подряд? К тому же практически весь путь приходится преодолевать в одиночку. По сравнению с этим знакомства через интернет действительно начинают казаться легким развлечением.

В поиске работы придется задействовать все мотивационные техники, какие вы только знаете. Например, поставьте перед собой конкретную задачу, скажем, опрашивать пять человек в неделю, пока не получите предложение о работе, возьмите на себя публичное обязательство, связанное с вашей целью, и придумайте себе какой-то штраф в случае невыполнения. Мы знаем одного соискателя, который, несмотря на свои либеральные взгляды, пообещал сделать пожертвования для кампании Трампа, если он не достигнет своей цели.

По мнению нашей команды, самый полезный способ — это объединиться с кем-то, кто тоже ищет работу. Отчитывайтесь друг другу о том, как продвигаются ваши дела, делитесь советами и наработками. Как вариант, можно поискать людей, недавно с успехом завершивших поиск работы в той же сфере и готовых поделиться с вами советом при личной встрече.

Больше практических рекомендаций о том, как мотивировать себя, можно найти в книге Ника Уинтера *The Motivation Hacker* («Взломщик мотивации»).

Ознакомьтесь с нашими рекомендациями по разным профессиям

Чтобы узнать, какой способ получить работу будет оптимальным, нужно сначала определиться, что за работу вы ищете. В конце книги есть досье по разным профессиям, полная версия есть на сайте. Во многих обзорах есть пошаговая инструкция о том, как попасть в нужную отрасль.

Больше никаких поисков работы

С накоплением карьерного капитала находить работу будет все проще и проще.

Самое важное, что вы можете сделать, чтобы поставить себя в более выгодное положение — это завести побольше знакомств, чтобы повысить свои шансы на хорошие рекомендации. Советы по налаживанию связей есть в разделе 5 Приложения 2, а также мы будем говорить о них в следующей главе.

Сосредоточьтесь на развитии своего профессионализма и старайтесь выкладываться в работе по максимуму. Лучший маркетинг — это реклама из уст в уста, чтобы работодатель искал вас, а не наоборот. Если вы высококлассный специалист, вас будут активно рекомендовать, потому что это будет выгодно для каждой из сторон.

Выводы

Получить работу может быть непросто, но если вы будете следовать пошаговой инструкции из этой главы, вы сможете максимально приблизиться к успеху. Так вы гарантированно сможете реализовать свой потенциал, получив работу, которая приносит удовольствие вам и пользу миру.

Примените это к своей карьере

Какие три важнейших шага нужно сделать, чтобы получить доступ к лучшим возможностям?

Будьте предельно точны в формулировках. Удачные примеры: пройти онлайн-курс по статистике; связаться с бывшим начальником по стажировке; прочитать досье по актуальной для меня проблеме. Общение с людьми определенно стоит включить в список.

К какому времени нужно выполнить каждый из этих пунктов? Во многих исследованиях утверждается, что если вы запишете сроки выполнения поставленных задач, вы намного вероятнее с ними справитесь — эта стратегия называется «реализационным намерением».

Итог: как найти работу

- Трудоустройство — это те же продажи. Поставьте себя на место работодателя и сделайте то, что будет максимально убедительным в его глазах.
- Расширьте список своих возможностей, в том числе обращаясь за рекомендациями к знакомым.
- Докажите, что вы годитесь для конкретного места, выполняя соответствующую работу. Подготовьте проект перед собеседованием, объясните, как конкретно вы будете решать проблемы компании, или для начала найдите смежную должность.
- Получив предложение о работе, озвучьте свои условия.
- Делайте все, что будет помогать вам стремиться к цели, например, возьмите на себя публичное обязательство посылать резюме на одну вакансию в день или найдите партнера, чтобы искать работу вместе.

ГЛАВА 9

Почему сообщество — это залог успеха

Все мы знаем, что для хорошей карьеры важно уметь заводить связи. Но мы часто забываем, что еще более важную роль может сыграть сообщество.

Если вы становитесь уважаемым членом сообщества, у вас сразу появляются сотни знакомых, потому что как только за вас может поручиться один человек, он может представить вас всем остальным. По сути, это как налаживать связи, однако в сотни раз эффективнее.

Стать членом достойного сообщества — это, пожалуй, самое большое, что вы можете сделать для своей карьеры.

Представляем наше сообщество

В мире существует немало достойных коллективов, но есть один, на который мы бы хотели обратить особое внимание: это сообщество эффективного альтруизма.

Оно представляет собой группу людей, которые используют факты и доказательства для определения наиболее эффективных способов помочь другим и опираются на идеи, изложенные в данном руководстве.

Мы участвовали в создании сообщества в 2012 году наряду с несколькими другими коллективами. На данный момент по

всему миру проводится более 100 семинаров и около 20 конференций в год, включая одну в Азии и одну в Африке. Но что важнее всего, это сообщество полностью себя оправдывает: его участники уже пожертвовали миллиарды долларов в эффективные благотворительные организации и основали более десяти организаций, ориентированных на благие дела.

Если вам понравилось наше руководство, вам, вероятно, понравятся и люди в этом сообществе. Но мы акцентируем внимание на нем потому, что это сообщество действительно помогает людям делать мир значительно лучше.

Зачем в этом участвовать?

Мы не раз становились свидетелями того, как благодаря сообществу люди получали всевозможные виды поддержки и консультаций, становились бескорыстнее и амбициознее, меняли свои представления о благих делах и достигали намного больше, чем осмеливались ожидать.

Например, Илан основал некоммерческую организацию на второй год обучения в университете, годовой бюджет которой на данный момент составляет более \$300 000. Наставников и доноров он находил среди членов сообщества.

Другой участник, Сэм, вложил сотни тысяч долларов в благотворительность, не успев достигнуть и 26 лет. Кто-то из общества рассказал ему о перспективной стажировке. Люди с радостью делились информацией, поскольку знали, что Сэм планировал отдать на благотворительность значительную часть своего дохода.

Мы знаем людей, работавших в McKinsey, учившихся в Гарвардской школе бизнеса, стипендиатов программы Фулбрайта, участников Всемирного экономического форуме и других пре-

стижных организациях, но многие из них признают, что полезнее заводить знакомства среди участников сообщества эффективного альтруизма.

В среднестатистической организации люди сосредоточены на продвижении собственных проектов, поэтому с ними сложно сотрудничать.

Однако в сообществе эффективного альтруизма всех участников объединяет общая цель: максимально помогать другим людям. Если вы помогаете кому-то еще сделать этот мир лучше, вы увеличиваете свой собственный вклад в общество, и оба достигаете успеха.

Работая сообща, мы можем достичь большего. Люди компенсируют сильные и слабые стороны друг друга — дизайнер и инженер могут вместе создать намного более удачный продукт, чем поодиночке. Соответственно, десять людей, которые работают вместе, могут достичь куда больше, чем те же десять людей по отдельности.

В самом начале развития проекта «80 тысяч часов» среди нас было двое людей, которым пришлось выбирать между управлением организацией и заработком ради пожертвований. Мы поняли, что Бену будет лучше взять руководство на себя, а у второго человека было больше шансов на высокую зарплату. Поэтому Бен стал руководителем, а второй человек стал нашим первым крупным спонсором, позволив нашей организации развиваться намного быстрее, чем мы бы могли сделать это без его помощи.

Кроме того, коллектив единомышленников может больше экспериментировать, чем отдельная личность, может тщательнее расставлять приоритеты. Например, доктор Грег Льюис подсчитал, сколько жизней может спасти один врач, о чем мы уже рассказывали выше. Осознав, что число спасенных жизней меньше, чем он ожидал, доктор Льюис решил не останавливаться на клинической медицине. Теперь он изучает общественное

здравоохранение с целью стать медицинским экспертом для своего сообщества. Таким образом, он может помочь остальным участникам сообщества работать более эффективно.

Даже если у нас *не будет* общей цели, мы можем достичь большего, просто объединяя усилия. Представьте, что вы ведете благотворительный проект по защите прав животных и знакомитесь с человеком, который ведет проект по всемирному здравоохранению. Вам всемирное здравоохранение не кажется насущной проблемой, а для него не актуальна защита животных, соответственно, вы оба считаете, что деятельность другого не особо важна для мира. Но представьте, что вы знаете спонсора, который мог бы сделать пожертвования для его организации, а он знает спонсора, который мог бы помочь вам. Вы можете обмениваться услугами: если вы познакомите друг друга с нужными людьми, что практически не требует усилий, вам обоим удастся найти поддержку, и это принесет огромную пользу обществу.

Как сделать совместную работу эффективнее?

О том, как лучше организовать совместную работу, можно говорить бесконечно. Если вы уже состоите в каком-либо сообществе, почитайте наши статьи о нехватке специалистов и значимости совместных действий.^[64]

[64] [Why you should focus more on talent gaps, not funding gaps](#)

Как стать участником

Если вы новичок, почитайте книгу «Делая добро лучше»

«Делая добро лучше» — это книга нашего сооснователя Уилла Макаскилла, посвященная эффективному альтруизму. Стивен Левитт, автор «Фрикономики», заметил, что эту книгу «стоит прочитать каждому, кто хочет сделать мир лучше». Поэтому вам она должна понравиться.

Затем подпишитесь на рассылку

Если вы уже прочитали книгу, подпишитесь на **ежемесячную рассылку** от сообщества эффективного альтруизма. Это поможет вам быть в курсе последних открытий и важных событий в сообществе.

Если вы уже овладели основными принципами, познакомьтесь с местным сообществом

Вы можете встретиться с теми, кто так же, как и вы, стремится сделать что-то важное для общества, через нашу группу в LinkedIn, через поиск местных групп в Facebook (например, введя в поисковую строку «эффективный альтруизм Лондон») и приняв участие в местной конференции, посвященной эффективному альтруизму («Effective Altruism Global»). Обзаведясь несколькими знакомствами в своем сообществе, попросите их представить вас разным группам людей, общение с которыми вас больше всего интересует.

Начните с тех, кто находится в схожей с вами ситуации, поскольку, скорее всего, вы найдете возможность помочь друг другу. Затем попытайтесь найти людей, которые на пару шагов вас опережают (например, если вы хотите основать свою компанию, знакомьтесь с теми, кто уже создал свою в прошлом году).

Участвуя в жизни сообщества, старайтесь находить возможности для «пятиминутной поддержки» — быстрых способов помочь кому-то еще в вашем сообществе. Практически всегда можно найти возможность оказать другому небольшую услугу, которая почти ничего не будет вам стоить, но очень поможет другому члену сообщества. А если вы заработаете репутацию отзывчивого человека, вам захотят помогать в ответ. Больше советов по налаживанию связей можно найти в разделе 5 Приложения 2.

Наконец, изучайте проекты, в которых вы могли бы поучаствовать. Сообщество максимально поддерживает тех, кто делает максимальный вклад в его развитие.

Начните со вступления в нашу группу на LinkedIn. Вы можете задать вопросы о вашей карьере, узнать об открытых вакансиях на высокоэффективные должности и найти людей в тех отраслях, в которые бы вам хотелось попасть, просто воспользовавшись поисковой формой: www.linkedin.com/groups/5057625

Заключение

Перед тем, как мы закончим, представьте, что вы в конце своего карьерного пути длиной в 80 тысяч часов. Вы на смертном одре и оглядываетесь на прожитую жизнь.

О чем вы сожалеете?

Возможно, вы выбрали самый простой и очевидный путь или пошли по стопам своих родителей.

Может быть, вы даже заработали много денег, занимаясь тем, что вам действительно было интересно, у вас появился красивый дом и машина. Но вы по-прежнему недоумеваете: а для чего было это все?

А теперь представьте, что вместо этого вы действительно тяжело трудились всю свою жизнь и в итоге спасли жизни сотни детей. Можно ли об этом сожалеть?

Чтобы прожить полноценную жизнь, нужно перестать думать о себе и начать думать о других. Вместо того, чтобы интересоваться «Какая работа может максимально увлечь меня?», спросите себя: «Как я могу быть максимально полезен миру?».

Как вы помните, используя наше удачное социальное положение и действуя стратегически, все мы можем сделать очень и очень много.

Краткое изложение руководства

Чтобы построить успешную карьеру, нужно выполнить следующие шаги примерно в таком порядке:

1. Чтобы отыскать оптимальный вариант, **отправляйтесь на «разведку»**, вместо того, чтобы просто довериться чутью или сразу сократить список вариантов до минимума. Пусть это станет центром вашего внимания, пока вы четко не определитесь с тем, что вам подходит.
2. Выбирайте те возможности, которые помогут вам максимально **увеличить свой карьерный капитал**, чтобы оставить своих конкурентов далеко позади. Если вы еще не четко определились со своим будущим, старайтесь, чтобы ваш карьерный капитал был разносторонним.
3. **Помогайте другим**, сосредотачивая усилия на наиболее актуальных социальных проблемах, а не на тех, на которые вы случайно наталкиваетесь. Это должны быть масштабные проблемы, которые обделены общественным вниманием и которые можно решить. Чтобы сделать максимальный вклад в их решение, выберите один из вариантов: больше зарабатывать, чтобы делать больше пожертвований; заниматься научными исследованиями или гражданским активизмом; непосредственно работать в проблемной отрасли.
4. **Регулярно корректируйте свой план**, чтобы он соответствовал вашим личным качествам. Не пытайтесь найти «страсть всей жизни» — стремитесь мыслить как ученый, который проверяет гипотезу.
5. Сотрудничайте с **сообществом**.

Если все мы будем по жизни работать сообща, то сможем побороть крайнюю нищету, покончить с промышленным животноводством, предотвратить глобальное потепление и спасти

будущее планеты, проживая интересные, полноценные жизни. Давайте так и сделаем.

У вас есть 80 тысяч часов карьерного пути. Не потратьте их даром.

Что дальше?

Если вам все еще нужен карьерный план, воспользуйтесь нашим инструментом: [Career Planning Tool](#)

Если у вас уже есть план, начните выполнять его, взаимодействуя с разными людьми из вашего сообщества в соответствии с алгоритмом из предыдущей главы.

Если это руководство показалось вам полезным и вы знаете кого-то, кто находится на этапе планирования карьеры, мы создали простой инструмент, чтобы вы могли поделиться с другими бесплатным экземпляром книги: [Gift it](#)

А если вы хотите поделиться руководством с большим количеством людей, это можно сделать здесь:

[80000hours на английском](#)

[80000hours на русском](#)

Оставшаяся часть книги

Вы, должно быть, заметили, что это еще не конец. В остальную часть книги вошли:

- краткое изложение основных идей;
- несколько дополнительных статей, которые раскрывают основные идеи;
- краткое изложение обзоров по разным карьерным направлениям;
- краткое изложение досье по проблемным отраслям.

Если вы захотите углубить знания (нам нравится ваше упорство!), просмотрите полный список статей на сайте, включая информацию для дополнительного чтения: [All our research](#)

Краткое изложение основных идей

Удовлетворенность работой

Идеальная работа обладает следующими характеристиками:

1. это работа, в которой вы компетентны;
2. она приносит пользу другим, то есть значительно влияет на решение какой-либо насущной проблемы;
3. благоприятные условия:
 - а) увлекательная работа, которая дает чувство полной вовлеченности;
 - б) коллеги, готовые оказать поддержку;
 - в) работа, которая удовлетворяет ваши основные потребности, включая честную оплату труда, возможность быстро добраться до места работы, нормированный рабочий день;
 - г) работа, которая вписывается в ваш образ жизни.

Общественный вклад

Ваш общественный вклад — это количество жизней, качество которых вы улучшаете, и то, насколько вы его улучшаете.

Любой выпускник вуза в развитом мире может значительно повлиять на жизни сотен людей. Сделать это можно путем пожертвований в размере 10% от дохода в пользу беднейшего населения мира; используя политическое влияние, включая голосование на выборах; помогая другим приносить больше пользы.

Наиболее актуальные проблемы

Чтобы отобрать наиболее актуальные проблемы, нужно остановиться на тех из них, которые:

- достаточно масштабны;
- несправедливо обделены общественным вниманием;
- решаемы;
- находятся в рамках отрасли, которая соответствует вашим личным качествам.

Какие профессии наиболее полезны для общества?

- Сосредоточьте свое внимание на наиболее проблемных отраслях.
- Затем определите, как вы можете максимально поучаствовать в решении этих проблем.

- Чем насущнее проблема и чем больше ваш вклад в ее решение, тем больше пользы вы приносите обществу.
- Много пользы можно принести с помощью не прямых способов влияния, включая научные исследования, гражданский активизм и большие пожертвования за счет высокого заработка, а также непосредственно работая в проблемной отрасли. Вы можете выбрать то направление, в котором у вас будет больше полномочий, больше возможностей для решения проблемы или которое будет больше подходить вам лично.
- Поскольку наиболее успешные представители профессии достигают намного больше, чем их коллеги среднего уровня, направляйтесь туда, где вы сможете добиться максимальных успехов. Лучший вариант — тот, где найден оптимальный компромисс между соответствием вашей личности и возможностью сделать что-то важное для мира.

Карьерный капитал

- Под карьерным капиталом подразумевается все, что позволит вам в будущем принести как можно больше пользы миру, включая навыки, связи, достижения и сбережения.
- Накапливать такой капитал важно на протяжении всей карьеры, но особенно важно делать это, когда вы молоды и вам многому приходится учиться.

- Чем меньше вы прошли по карьерному пути и чем меньше у вас уверенности насчет среднесрочных планов, тем больше вам нужно сосредоточиться на накоплении *разностороннего* карьерного капитала, т.е. такого, который будет полезен в различных отраслях и карьерных направлениях.

Работа, которая подходит именно вам

- Заранее представить, что у вас будет получаться, а что нет, довольно сложно, особенно если просто довериться своей интуиции.
- Вместо этого мы предлагаем вам *отправиться на «разведку»*. Составив предварительный список вариантов, соберите дополнительную информацию и начните изучать их на практике.
- Чтобы сократить расходы на практическое изучение различных вариантов, тщательно расставьте приоритеты (например, лучше сначала освоить корпоративный сектор, а потом некоммерческий).
- Регулярно корректируйте свой план. Мыслите как ученый, который проверяет гипотезу.

Планирование карьеры

Гибкий карьерный план можно составить с помощью метода «A/B/Z».

- План «А» — это самый привлекательный путь, которому вы хотели бы следовать.
 - Если вы достаточно уверены в том, что будете делать в среднесрочной перспективе, направьте свои усилия на поиск возможностей попасть в нужную сферу как можно скорее.
 - Если у вас есть некоторые сомнения, отведите пару лет на поиски себя в нескольких различных сферах.
 - Если вы не выбрали никакого направления, составьте план, как раздобыть больше информации, параллельно накапливая разносторонний карьерный капитал.
- План «В» — это запасные варианты, на которые вы можете переключиться в случае, если по плану «А» не все пойдет гладко.
- План «Z» — это ваше временное отступление в случае, если все пойдет не так, как надо. Наличие плана «Z» помогает вам проще относиться к рискованным предприятиям.

Пересматривайте свой карьерный план по крайней мере раз в год, поскольку учесть все сразу невозможно, а ситуация будет меняться.

Как получить работу

- Прорабатывайте как можно больше возможностей, в том числе просите знакомых, чтобы они представили вас нужным людям.
- Докажите, что можете справиться с конкретной работой, непосредственно выполняя ее. Подготовьте к собеседованию собственный проект, расскажите, как вы могли бы решить актуальные для работодателя проблемы или сначала возьмитесь за смежную должность.
- Если вам предложили место, озвучьте свои условия.
- Прикладывайте любые усилия, чтобы продолжать стремиться к цели, например, возьмите на себя публичное обязательство прорабатывать одну вакансию в день или найдите партнера, чтобы заниматься поисками работы вместе.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Что значит «сделать мир лучше»

Определение

Выражения «сделать мир лучше» или «общественный вклад» мы объясняем как:

количество людей, жизнь которых вы делаете лучше, и то, насколько лучше вы ее делаете.

«Делать жизнь лучше» для нас означает «повышать уровень благосостояния», «повышать уровень благополучия». Мы считаем, что все мы имеем равную ценность и что в этом контексте говорить стоит не только о человеческих существах.

Роль субъективных оценок

Представление об успешной жизни всегда субъективно. Есть базовые понятия, которые практически не вызывают разногласий (насилие — это плохо, здоровье — это хорошо), но некоторые важные понятия не настолько однозначны, в связи с чем каждый может по-своему трактовать фразу «сделать мир лучше». Например, чем выше вы ставите интересы животных

над интересами людей, тем больше вас будет заботить ликвидация индустриального животноводства по сравнению с другими проблемами.

К счастью, большинство наших рекомендаций не зависит от субъективных трактовок «успешной жизни». Разные ценности могут привести к разным выводам о том, какие проблемы наиболее актуальны. Однако советы о накоплении карьерного капитала, поддержании карьерной гибкости, расширении полномочий и об адекватной оценке возможностей будут полезны для каждого, независимо от его субъективных представлений. Поэтому мы можем помочь людям сделать свой вклад в решение широкого спектра проблем с учетом того, что для них важно.

Даже когда речь заходит о рейтинге наиболее актуальных проблем, основные разногласия часто носят практический характер, а не ценностный.

В тех случаях, когда наши рекомендации все же зависят от субъективных оценок, мы стараемся подчеркнуть это, чтобы вы могли сами принять решение. Например, вместо того, чтобы просто предоставить вам список актуальных проблем, мы создали тест [Which global problem should you work on?](#) который поможет учесть наиболее важные личные ценности

Как на практике измерить общественный вклад?

С практической точки зрения, ваш вклад — это то, насколько за счет вашего участия ускоряется решение социальных проблем.

Соответственно, он будет больше, если: а) проблема, в решении которой вы принимаете участие, крупнее других; б) вы прилагаете больше усилий, чтобы ей противостоять.

Как же сравнить масштабность различных социальных проблем, учитывая, что на практике это довольно сложно?

Тот факт, что масштабность проблем трудно измерить, вовсе не означает, что нельзя провести сравнительный анализ. Нужно просто применить эвристический подход или найти определенный критерий, по которому можно провести сравнительную характеристику. К примеру, можно сравнить проблемы в контексте того, насколько они влияют на благосостояние человека, его здоровье, долговременную безопасность и другие важные показатели (инструмент, с помощью которого мы оцениваем масштабность различных проблем — [How to compare different global problems in terms of impact](#)).

Когда возникают сомнения, мы также применяем вероятностный подход. Например, 90% возможность помочь 100 людям практически приравнивается к 100% возможности помочь 90 людям.

Мы рекомендуем сосредоточить внимание на тех проблемах, которые наша система определяет как наиболее актуальные, и выбрать работу в той сфере, где вы сможете максимально повлиять на решение этих проблем.

Что значит «за счет вашего участия ускоряется решение»?

Истинный эффект действия определяется изменениями, которые произошли *вследствие ваших действий*, а не просто «изменениями, которые произошли, и точка». Когда мы тяжело работаем и видим положительные результаты, мы склонны запросто проигнорировать тот факт, что определенная часть этих результатов имела бы место в любом случае или что кто-то другой мог бы выполнить наши обязанности настолько же хорошо. Часто существует разрыв между фактическим эффектом и «ощутимым эффектом» — текущими результатами наших действий. Важно помнить об этом разрыве, чтобы выбрать

то карьерное направление, где вы действительно сможете сделать что-то важное.

Как насчет справедливости и экологии?

В нашем определении понятия «общественный вклад» речь идет о том, чтобы помогать людям (и, пожалуй, животным) жить лучше. Иногда люди спрашивают, значит ли это, что мы не заботимся о других ценностях, как, скажем, справедливость, равенство, окружающая среда.

Здесь есть несколько моментов.

1. Мы заботимся о справедливости, потому что в более справедливом мире люди будут жить лучше, а значит, отстаивание справедливости также имеет социально значимый эффект. Аналогично мы заботимся и об окружающей среде, потому что это необходимое условие для лучшей жизни людей и животных.
2. Справедливость, как и другие ценности, может много значить независимо от того, как она влияет на жизни людей. Однако не это является центром нашего внимания. Мы сосредоточены на том, чтобы помогать людям жить лучше, и справедливость нас интересует лишь постольку, поскольку она соответствует нашим целям. Мы поставили *благополучие* на первое место, потому что практически все признают его важным, а разные виды работы совершенно по-разному влияют на уровень благополучия в мире. Поэтому нам кажутся неоспоримыми важность этого фактора и необходимость поставить его в центр внимания.

3. Даже если вы пренебрегаете благополучием в пользу других ценностей, вы все равно можете воспользоваться нашими рекомендациями. Просто ваш список приоритетов будет отличаться от нашего. Остальные наши советы останутся практически неизменными.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

11 способов достичь максимума на любой работе

Существует два варианта приобретения ценных навыков, связей и полномочий — всего того, что мы называем карьерным капиталом: можно выбрать наиболее подходящее для этого место работы, а можно достичь максимума там, где вы уже трудоустроены.

Мы подготовили для вас список наиболее удачных способов оптимизировать карьерный капитал независимо от должности и сферы деятельности.

Лучше работать над каждой задачей по отдельности, поэтому сначала просмотрите весь список, а затем выберите одну из них. Порядок ориентировочный: сперва выбирайте из начала списка, затем переходите к расширенным рекомендациям. Советы из начала списка будут полезны в любой ситуации. Их проще применять, причем эффект от их выполнения будет более существенным.

1. Позаботьтесь о себе и своих базовых потребностях

К базовым потребностям относятся сон, физические упражнения, правильное питание и дружеские отношения. Удовлет-

воря эти потребности, вы значительно повышаете уровень своей энергии и продуктивности, предотвращая собственное выгорание. Кроме того, они влияют на ваше повседневное ощущение счастья (пожалуй, в значительно большей степени, нежели другие факторы, на которых мы обычно зацикливаемся — как, например, доход).

Итак, если у вас есть возможность сделать одну из этих сфер намного лучше, займитесь этим в первую очередь. О том, как улучшить свой образ жизни, выработав полезные привычки, написано немало. Хорошим началом будет список на сайте Alexvermeer.com.

2. Позаботьтесь о своем психическом здоровье

В возрасте от двадцати до тридцати лет около 20% людей страдают от какой-либо психической проблемы, и среди молодых депрессия встречается намного чаще, чем среди пожилых людей.

Если вы страдаете от какой-либо психической проблемы — будь то тревожность, биполярное расстройство, депрессия или что-то еще, — займитесь лечением или научитесь с ней справляться в первую очередь. Это лучшее, что вы можете сделать как для себя лично, так и для того, чтобы стать максимально полезным другим. Мы знаем людей, которые нашли время, чтобы уделить особое внимание своим серьезным психическим проблемам, и, подобрав лечение и эффективные техники, смогли достичь максимальной продуктивности в своей деятельности.

Психическое здоровье — не наша специализация, мы не консультируем по медицинским проблемам. И в первую очередь мы советуем вам обратиться к профессионалам. Если вы

учитесь в вузе, скорей всего, вам доступны бесплатные услуги психолога.

Ученые выяснили, что при многих психических проблемах помогает когнитивно-поведенческая терапия. Этот метод становится все доступнее в режиме онлайн. Ознакомьтесь с ним можно, например, на [Go Lantern](#).

Полезные научно обоснованные рекомендации можно получить в Национальной службе здравоохранения Великобритании.^[1] Кроме того, существуют и другие отличные источники, посвященные борьбе с депрессией, тревожностью, синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).^[2]

Все, что было сказано выше, касается и проблем, связанных с физическим здоровьем — их решение должно стать вашей приоритетной задачей.

3. Применяйте техники позитивной психологии

В последнее время было выдвинуто множество новых идей об источниках нашего благополучия (о чем мы упоминали в Главе 1). Наряду с заботой о сне, физических упражнениях, диете и дружбе, есть специальные упражнения, которые помогут вам стать счастливее. Они были разработаны позитивными психологами и протестированы на случайных контролируе-

[1] [Moodzone](#)

[2] Депрессия — [Things that sometimes help if you have Depression](#)
 Тревожность — [Things that sometimes work if you have Anxiety](#)
 СДВГ: книги Мэри Соланто «Когнитивно-поведенческая терапия для лечения СДВГ у взрослых: нарушения исполнительных функций» («Cognitive-Behavioural Therapy for Adult ADHD: Targeting Executive Dysfunction») и Рассела Баркли «Берем СДВГ под контроль» («Taking Charge of Adult ADHD»).

мых выборках. Эти упражнения однозначно стоят вашего внимания, если вы хотите спастись от выгорания, защитить свое психическое здоровье, работать более эффективно и, наконец, просто больше наслаждаться своей жизнью.

Перед вами список техник, рекомендуемых профессором Мартином Селигманом, одним из основоположников этого направления. Большинство из них можно найти в его книге «Прощецветай».

1. Оценивайте, насколько вы счастливы, по прошествии каждого дня. Так вы станете осознаннее и сможете постоянно отслеживать свой прогресс. Для выполнения этой техники существует удобный инструмент **Moodscope**.
2. Ведите дневник благодарности: записывайте по три вещи, за которые вы благодарны, в конце каждого дня, а также анализируйте, почему эти вещи случились. Есть и другие способы выражения признательности — например, визиты благодарности.
3. Используйте свои сильные стороны. Для определения своих преимуществ пройдите соответствующий тест на сайте VIA.^[3] Нужно ежедневно пользоваться одним из пяти ваших самых главных преимуществ.
4. Обучитесь основам когнитивно-поведенческой терапии. Простое упражнение — это ABCD, которое можно делать каждый вечер.
5. Практикуйте осознанность — например, с помощью медитации.

^[3] [Learn Your Character Strengths. Live Your Potential.](#)

Мы рекомендуем сайт [Headspace](#) и книгу «Осознанность» М. Уильямса и Д. Пенмана.

6. Совершайте добрые дела каждый день, например, делайте пожертвования на благотворительность, говорите людям комплименты, помогайте коллегам на работе.
7. Практикуйте активно-конструктивное реагирование.^[4]
8. Примите установку на личностный рост. Если вы поверите, что ваши способности могут развиваться, вам будет легче сталкиваться с неудачами и повышением нагрузок. В своей блестящей книге Кэрол Дуэк «Гибкое сознание» ссылается на исследования по этой теме и рассказывает, как изменить мышление в нужную сторону.

Больше практических упражнений можно найти в книге Сони Любомирски «Психология счастья».

4. Откладываете деньги

Мы рекомендуем откладывать столько, сколько понадобится, чтобы вы могли комфортно прожить без дохода около полугода, в идеале — год. Во-первых, это гарантирует вам чувство безопасности. Во-вторых, это предоставляет вам больше свободы для крупных карьерных изменений. По традиции также рекомендуется откладывать 15% от дохода для выхода на пенсию.

^[4] [What is Active and Constructive Responding?](#)

Как откладывать деньги?

- Автоматизируйте процесс. Настройте прямые отчисления с вашего основного счета на счет с накоплениями, чтобы вы этими средствами не распорядились.
- Сосредоточьтесь на крупных способах экономии. Вместо того, чтобы постоянно одергивать себя в духе «Эй, не покупай этот латте!», определите одну-две статьи расходов в вашем бюджете, экономя на которых вы сможете добиться действительно большого эффекта. Часто снижение платы за аренду путем переезда в менее крупный населенный пункт или совместное проживание с другими людьми — это самые эффективные способы сэкономить.
- Остерегайтесь экономии денег в ущерб времени. Предположим, вы могли бы сэкономить \$100 в месяц, переехав в район, из которого нужно добираться час до работы. Вместо этого вы, допустим, могли бы провести это время, работая сверхурочно, увеличивая свои шансы на продвижение по службе или зарабатывая дополнительные средства. Получая больше всего на \$5 в час, вы сможете позволить себе арендовать даже более дорогое жилье.
- Пока вы не обеспечите себе полугодовой буферный период, лучше сократить жертвования до 1% от дохода.
- Больше рекомендаций можно найти на сайте [Mr. Money Mustache](#) и в книге Рамита Сети «Я научу вас быть богатым».

Имейте в виду, что порой лучше сосредоточить свое внимание на том, чтобы зарабатывать больше, а не на том, чтобы тратить

меньше, особенно если есть возможность обсудить повышение зарплаты с начальством во время переговоров (см. Главу 8).

Выработав привычку откладывать 15% для выхода на пенсию и обеспечив себе годовой буферный период, можете переходить к следующему шагу.^[5]

5. Позаботьтесь о достойном окружении

Почему налаживать связи важнее, чем кажется

Все говорят о том, какую важную роль играют наши связи в построении успешной карьеры, и она действительно важна. Огромное количество людей находит работу через знакомых; многие вакансии вообще нигде не рекламируются, так что узнать о них можно только благодаря связям.

Однако значимость окружения выходит далеко за рамки поиска работы. Возможно, заявление, что «вы — это среднее арифметическое тех пяти людей, с которыми вы проводите большую часть времени», слишком громкое, но в нем определенно есть доля истины. Ваши друзья влияют на то, какое поведение вы считаете нормальным (на ваши представления о социальных нормах) и оказывают прямое воздействие на ваши чувства (благодаря механизму эмоционального заражения). Кроме того, они могут непосредственно обучать вас новым навыкам и знакомить с новыми людьми.

Ученые даже измерили силу влияния окружения, о чем можно подробнее прочитать в книге Н. Кристакиса и Дж. Фа-

^[5] Больше информации по ведению личных финансов для тех, кто хочет отчислять пожертвования на благотворительность, можно найти во вводном пособии [Giving away money: a guide](#) и в углубленном пособии

улера «Связанные одной сетью». Было доказано, что если один из ваших друзей станет более счастливым, вероятность, что вы будете счастливы, также увеличивается на 15%. Если друг вашего друга становится счастливее, вероятность вашего счастья возрастает на 6%. Ученые отрицают, что причина такой закономерности кроется в склонности счастливых людей проводить больше времени с другими счастливыми людьми. Были использованы определенные методики, чтобы отделить причинную связь от взаимообусловленности.

Негативные модели поведения, как, например, курение, распространяются тем же способом. Мы полагаем, что люди, с которыми вы проводите время, становятся ключевым фактором формирования вашего характера и личностного развития.

Окружение — это главный источник наиболее актуальной информации, которая передается из уст в уста и никогда не распространяется публично. Например, если вы хотите узнать, какие у вас есть возможности в области биотехнологий, лучший способ это выяснить — поговорить с другом, связанным с этой сферой. Этот подход будет также уместен, если вас интересуют тенденции в определенном секторе или специфика конкретной профессии.

Если вам когда-нибудь захочется запустить какой-то новый проект или нужно будет нанять человека на определенную должность, лучше всего начать с общения со знакомыми, поскольку вы уже знаете этих людей и можете им доверять.

Наконец, если вам небезразличен общественный вклад, налаживание связей становится еще более значимым, ведь ваши знакомые — это еще и база для гражданского активизма. Во-первых, вы можете распространять среди знакомых важные для вас идеи. А во-вторых, ваше поведение влияет на формирование определенных социальных норм в вашем окружении; как мы говорили выше, вы можете «заражать» других людей положительными моделями поведения. Например, если вы

становитесь вегетарианцем, высока вероятность, что несколько человек из вашего окружения также станут вегетарианцами. Таким образом, ваше воздействие на окружение может оказаться более значительным, чем непосредственный эффект от вашего собственного поведения. Некоторые доказательства в поддержку этой идеи изложены в книге «Связанные одной сетью». Чем больше людей в вашем окружении и чем сильнее влияние, которое вы на них оказываете, тем значительнее последствия.

Как налаживать связи

Как же завязывать отношения с нужными людьми? Рекомендация налаживать связи звучит занудно, однако в ее основе лежит простая идея: *знакомьтесь с людьми, которые вам нравятся, и просто помогайте им.* Если вы знакомитесь со множеством людей и находите небольшие возможности быть им полезными, в момент, когда вам понадобится услуга, у вас всегда будет к кому обратиться. Лучше, однако, просто помогать людям, не ожидая ничего взамен — так поступают лучшие специалисты по налаживанию связей; было доказано, что именно такой подход работает безотказно.

Чтобы заводить полезные знакомства, совсем не обязательно посещать специальные мероприятия. Лучший способ знакомиться с людьми — через тех, кого вы уже знаете. Просто попросите порекомендовать вас и объясните, почему вы хотели бы познакомиться. Кроме того, вы можете заводить знакомства по интересам.

Не забывайте, что вам нужно как углублять, так и расширять свои связи: хорошо, когда есть несколько союзников, которые знают вас по-настоящему хорошо и могут помочь вам в трудную минуту, но также полезно знать людей из разных областей, чтобы у вас были различные перспективы и возможности. Доказано, что когда человек становится связующим звеном между

разными группами, ему проще найти хорошую работу и добиться успеха.

Вырабатывайте привычки, благодаря которым отношения будут выстраиваться сами собой, например, присоединитесь к группе, члены которой встречаются на регулярной основе, или выделите некую сумму из своего бюджета, чтобы каждый месяц приглашать по одному интересующему вас человеку на обед.^[6]

Многие из тех, кого нам доводилось консультировать, нашей самой главной заслугой признавали именно то, что мы помогли им стать частью команды единомышленников, которых волнует их общественный вклад.

Вы можете присоединиться к нашему сообществу здесь:

[Get help from our community](#)

6. **Делайте все возможное, чтобы повысить свою производительность**

О том, какие навыки больше всего ценят работодатели — будь то умение продавать, программировать или обрабатывать данные, — написано множество статей. Но часто умалчивают о навыках, которые могут быть полезны на *любой* работе.

Одним из них является производительность. Большинство людей, с которыми нам доводилось работать, утверждают, что, приложив усилия, можно научиться работать эффективнее, независимо от того, какие перед вами ставятся задачи. Например: «метод помидора»^[7] состоит в том, чтобы с помощью таймера посвящать сосредоточенной работе над каждой задачей ровно

[6] Больше сведений о том, как налаживать связи, здесь: [How to network](#)

[7] Метод назван в честь кухонного таймера в виде помидора (*прим. перевод.*).

25 минут. Более простую технику сложно себе представить, но многие люди признают, что она действительно помогает им бороться с прокрастинацией и концентрироваться на работе, значительно повышая их ежедневную производительность.

Если у вас есть возможность овладевать подобными навыками, пользуйтесь ею, пока не овладеете более узконаправленными знаниями — например, умением продавать, поскольку универсальные навыки пригодятся вам независимо от того, в какой сфере вы будете работать.

Вот еще несколько методов, которые многие люди признают эффективными. Испытайте их по одному за раз, тренируясь по несколько недель, пока новый метод не войдет в привычку.

1. Разработайте систему, чтобы записывать все небольшие задачи, что-то наподобие упрощенной версии «Getting Things Done» («Доведения дел до завершения»)^[8].
2. Каждый вечер выделяйте по пять минут на то, чтобы проанализировать свой день. Можете внести в список любые другие полезные привычки, например: ведение журнала благодарности, отслеживание уровня счастья, размышления о том, чему вы научились за день. Также можно использовать это время, чтобы выделить свой главный приоритет на следующий день — многим людям кажется полезным сосредоточиться на нем в первую очередь (эта техника называется «съесть лягушку»).
3. Еженедельно пересматривайте свои основные цели и составляйте план на остаток недели (то же самое нужно делать ежемесячно и ежегодно).

[8] [GTD in 15 minutes - A Pragmatic Guide to Getting Things Done](#)

4. Группируйте дела, например, один или два дня отведите под все запланированные встречи, большую часть времени отведите под сосредоточенную работу, а раз в неделю чистите почту.
5. Выработайте четкий распорядок дня, так, чтобы впоследствии вы могли не задумываясь выполнять большое количество задач, включая физические упражнения.
6. Применяйте мотивационные техники, например, **Beeminder**. Также изучите книги «Мотивационный хакер» Ника Уинтера и «Уравнение прокрастинации» Пирса Стила.
7. Используйте систематический подход, чтобы уделять минимум внимания повседневным задачам, например, в течение месяца ешьте на завтрак одно и то же блюдо каждый день.
8. На время рабочего дня заблокируйте социальные сети с помощью приложений **Rescue Time** или **Self-Control**.

Обо всех этих техниках написано огромное количество литературы. Надеемся, что это поможет вам понять, с чем мы имеем дело и с чего можно начать. Особенно мы рекомендуем книгу «В работу с головой» Кэла Ньюпорта. Когда полезные привычки прочно войдут в вашу жизнь, переходите к следующему шагу.

7. Учитесь обучаться

Поскольку технологии и мир в целом развиваются так быстро, стать успешным можно только при условии, что вы постоянно учитесь чему-то новому. Более того, выражение «Победитель получает все» становится все актуальнее, а наиболее успешные представители отрасли обладают в своей сфере все большим количеством полномочий. Так что опыт мирового уровня становится важен как никогда, а чтобы приобрести его, нужно много учиться. Способность быстро и эффективно обучаться поможет вам приобрести все навыки, необходимые для хорошего карьерного капитала.

Вас это, возможно, удивит, но каждый может научиться обучаться намного быстрее. Одна из методик — это *повторение с перерывами*. Например, вы пытаетесь запомнить слово иностранного языка. Согласно исследованиям, существует оптимальная частота повторения слова. Если вы будете использовать эту частоту, вы сможете запомнить это слово быстрее. Существуют специальные инструменты, которые могут вести подсчет за вас — например, с помощью [Anki](#) вы можете сами создавать карточки со словами, а [Memrise](#) предлагает уже готовые карточки.

Есть множество других полезных техник. Наша главная рекомендация — пройдите курс на Coursera [Learning How to Learn: Powerful mental tools to help you master tough subjects](#), на данный момент это самый посещаемый массовый курс с открытым доступом за всю историю дистанционного обучения.

Когда вы овладеете основами, переходите к более узким навыкам прикладного характера, о которых мы поговорим далее.

8. Развивайте рациональное мышление

Еще одним универсальным навыком, о котором часто умалчивают, но который будет полезен для любой профессии, является рациональное мышление. Недавние исследования показали, что умственные способности и способность мыслить рационально даются не каждому,^[9] но рационально мыслить научиться проще.

Уметь мыслить четко и принимать толковые решения особенно важно, если вы хотите справляться со сложными задачами, которые встают перед теми, кто меняет мир к лучшему.

Стать более рациональным — значит выработать более совершенные навыки мышления, о которых речь пойдет в Приложении 3.

Специалисты Центра прикладной рациональности проводят соответствующие исследования и на их основе разрабатывают практические обучающие программы, в первую очередь для тех, кто хочет изменить мир к лучшему, а читателям «80 тысяч часов» также предлагают скидки. Больше об этих программах можно узнать на сайте Rationality.org

9. Обучайтесь полезным навыкам самостоятельно

Заниматься самообразованием в свободное время можно независимо от вида профессиональной деятельности. Сейчас оно стало доступным как никогда, благодаря огромному развитию онлайн-курсов на таких платформах как Udacity и Coursera.

[9] О некоторых из этих исследований можно прочитать здесь: [The Difference Between Rationality and Intelligence](#)

Имейте в виду, что зачастую лучший способ овладеть каким-либо навыком — заняться непосредственным выполнением соответствующей работы с обратной связью от специалистов. Поэтому вместо того, чтобы посвящать досуг самообразованию, лучше ищите людей, которые смогут прокомментировать вашу работу, и учитывайте их замечания, выполняя следующие проекты.

Вот несколько навыков, которым, на наш взгляд, стоит посвятить свободное время в первую очередь, поскольку они имеют широкое применение и на них есть высокий спрос (в дополнение к тем, о которых говорилось выше).^[10] Лучше всего овладевать одним навыком за раз:

1. навыки убеждения и ведения переговоров;
2. сбор и обработка данных;
3. навыки общения (особенно в письменной форме);
4. аналитические навыки и решение проблем;
5. менеджмент;
6. программирование.

Подумайте, что лучше — сосредоточиться на одном масштабном навыке или гнаться за всеми сразу. В некоторых сферах залог успеха — быть исключительным в чем-то одном, например, карьера в академической среде зависит от качества ваших публикаций. Если вас интересует подобная сфера, просто сосредоточьтесь на совершенствовании главного навыка. Кроме того, одно крупное достижение обычно важнее, чем несколько достижений среднего уровня. Так что сконцентрироваться на чем-то одном — часто более выигрышная стратегия.

[10] Рекомендации частично основаны на нашем предварительном анализе, который доступен по ссылке: [Which skills make you most employable?](#)

Но есть сферы, где неординарное сочетание нескольких навыков дает больше преимуществ, особенно если в этом деле вам нет равных. К примеру, создатель «Дилберта» Скотт Адамс приписывает свой успех умению шутить, рисовать карикатуры и вести бизнес. Есть множество людей более умелых, чем он, в каждом из этих направлений, но сочетание этих трех навыков оставляет его вне конкуренции.

С другой стороны, не любое сочетание навыков может оказаться полезным. Мы не в силах однозначно утверждать, какие комбинации лучше других и стоит ли сосредотачиваться на чем-то одном вместо того, чтобы обзаводиться целым портфолио.

Но есть одна поистине бесценная комбинация — это сочетание математических знаний и социальных навыков. С развитием технологий все больше повышается спрос на людей, которые могут работать на пересечении социологии и технологии. Обычно же мы специализируемся в чем-то одном, так что те, кто умеет и то, и другое, в дефиците. Профессор Гарвардского университета Дэвид Деминг провел исследования и обнаружил, что профессии, одновременно связанные с математическими и социальными навыками, оказались в числе развивающихся с наибольшей скоростью, начиная с 1980 года.^[11]

10. Подумайте о переезде

Различные отрасли хозяйства обычно располагаются зонально. Технологии сконцентрированы в Кремниевой долине, развлечения — в Лос-Анджелесе, реклама — в Нью-Йорке, наука — в Бостоне, финансы — в Лондоне и так далее.

^[11] [The jobs of the future – and two skills you need to get them](#)

Такое зонирование происходит неслучайно: когда все специалисты находятся в одном месте, это значительно ускоряет коммуникацию и развитие отрасли.

Амбициозным людям часто советуют переехать туда, где сосредоточены предприятия из интересующей их области. В некоторых отраслях лучшие рабочие места действительно привязаны к конкретной территории.

Мы не видим особых причин ставить под сомнение такого рода рекомендации. Кроме того, в нашей практике были люди, чья карьера значительно преуспела после их переезда (кстати говоря, проект «80 тысяч часов» тоже в свое время переехал из Оксфорда в окрестности Сан-Франциско).

Также от региона к региону прослеживается значительная разница в зарплате, и обычно эта разница больше, чем разница в стоимости жилья. Примите это во внимание, если сомневаетесь, нужно ли вам переезжать.

Конечно, переезд — это всегда испытание, особенно для вашей личной жизни. Нужно много времени, чтобы завести новых друзей, так что это главный фактор, который нужно учесть. В будущем мы надеемся более детально изучить преимущества и недостатки переезда.

Возьмите на заметку, что представительства эффективного альтруизма сгруппированы в следующих городах (в порядке убывания): Сан-Франциско, Лондон / Оксфорд / Кэмбридж, Бостон, Берлин, Мельбурн и Ванкувер. Посетив один из крупнейших центров, вы сможете познакомиться с представителями сообщества, что будет особенно полезно, если вы ищете работу.^[12]

[12] [Should You Visit an EA Hub?](#)

11. Становитесь экспертом и инноватором

Добившись первых успехов благодаря описанным выше методам и набравшись опыта в различных сферах, вы можете поставить перед собой конечную цель стать признанным ведущим специалистом в какой-либо сфере, связанной с высоко востребованными навыками или с решением наиболее актуальных проблем.

Как мы уже говорили в Главе 5, в ведущих исследованиях утверждается, что стать экспертом в определенной отрасли можно только после 10-30 лет сосредоточенной практики, в зависимости от области. Ходят споры о том, что важнее — практика или талант, удача или что-то еще, но в наиболее развитых отраслях в первую очередь, безусловно, ценится практический опыт. Именно практика, пожалуй, способствует развитию широкого спектра навыков, так что даже если вы так и не достигнете уровня эксперта, практика сделает вас намного компетентнее.

Если вас интересуют подробности этих исследований, и если вы хотите узнать, как практиковать эффективно, рекомендуем книгу «Максимум» К. Андерса Эрикссона (имейте в виду, что Эрикссон — ярый защитник преимущества практики над талантом). Больше полезных советов о том, как приобретается практический опыт в контексте наукоемких профессий, можно найти в книге «В работу с головой» Кэла Ньюпорта.

Мы считаем, что лучше всего выбрать ту отрасль, в которой, по вашему мнению, у вас есть и талант. Чтобы узнать, в чем вы наиболее талантливы, рекомендуем попробовать себя в различных областях (см. аргументы в Главе 6) и анализировать, *в какой сфере вы развиваетесь быстрее всего*. Могут быть и другие факторы, на которые стоит обратить внимание, например, в некоторых профессиях взойти на вершину можно только начав карье-

ру до определенного возраста, особенно это касается спорта.

Пожалуй, практика в первую очередь важна в устоявшихся, предсказуемых отраслях. Если вы начинаете работать в новой области, в которой еще нет специалистов, то вы сможете достичь высокого уровня намного быстрее. Это повод задуматься о карьере в тех областях, которым уделяется мало внимания. Кроме того, ценность практического опыта будет выше там, где все можно просчитать наперед, например, в сфере управления, а не там, где постоянно возникают форс-мажоры, как в области реагирования на авиакатастрофы.

Наконец, в определенных областях, чтобы получить признание, необязательно работать лучше других — например, успех специалиста, предсказывающего события в мире бизнеса,^[13] будет зависеть от ряда других факторов.

Чтобы узнать больше о том, как внести созидательный вклад в интересующую вас отрасль, обратите внимание на книгу Адама Гранта «Оригиналы».

Выводы

У каждого из нас есть множество возможностей, чтобы сделать свою работу более эффективной, самому стать счастливее, а мир, в котором мы живем — намного лучше. Следуйте инструкциям, изложенным выше, и вы добьетесь большего.

^[13] Например, можете посмотреть обзоры Тетлока на авторов политических и экономических прогнозов в книге «Expert Political Judgment: How Good Is It? How Can We Know?», в которой показано, что их прогнозы сбываются редко и разве что случайно.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Четыре ошибки, которых стоит избегать, принимая карьерные решения

За последние 20 лет появилось множество исследований, доказывающих, что принимаемые нами решения далеки от рациональных.^[14] Мы проанализировали их результаты и выяснили, как это отражается на карьере.

Оказывается, обычно мы думаем, что знаем намного больше, чем есть на самом деле, переоцениваем свои силы, мыслим слишком узко и упрямо держимся за привычки, которые больше не приносят нам никакого блага. Принимая решения, мы должны мыслить скептически, чем мы привыкли; нужно искать способы расширения своих возможностей и подходить к выбору профессии более последовательно и опираясь на факты.

Ниже мы перечислим основные ошибки и поговорим о том, как с ними справиться.

[14] Анализ исследований можно найти в источниках: статья Kahneman, D and Tversky, A (1974) «Judgement under Uncertainty: Heuristics and Biases», Science, New Series, Vol. 185, No. 4157, pp. 1124-1131; книги «Думай медленно... решай быстро» Даниэля Канемана и «Предсказуемая иррациональность» Дэна Ариэля.

1. Мыслить узко

Мы часто мыслим слишком узко, когда оцениваем открытые для нас возможности и выбираем критерии для их сравнения.

Обоснование

Было доказано, что в процессе принятия решений мы дважды ограничиваем себя: когда думаем о возможностях, которые нам доступны, и когда формулируем параметры для сравнения этих возможностей^[15]. О такой закономерности свидетельствуют тематические исследования, а также факт наличия заблуждений более общего характера. К ним относятся:

- эвристика доступности — склонность концентрироваться на информации, которая лежит на поверхности;
- якорение — склонность переоценивать данные, которые были предоставлены раньше других;
- отклонение в сторону статуса кво — иррациональная тяга к тому, чтобы все оставалось, как есть;
- ошибка невозвратных затрат — склонность придавать большее значение тому, во что уже были вложены время и силы.

Чем это опасно для карьеры?

Если исходить из того, что люди постоянно упускают из внимания множество возможностей, логично допустить, что многие из них могли бы давно найти более подходящую работу и приносить намного больше пользы миру.

Как говорилось ранее, дело не только в том, что мы упускаем возможности, но и в том, как мы сравниваем отобранные ва-

^[15] См. раздел Richard P. Larrick, «Broaden the decision frame to make effective decisions» в книге «Handbook of Principles of Organizational Behaviour: Indispensable Knowledge for Evidence-Based Management» (2009) под редакцией Edwin A. Locke, Second Edition, Wiley.

рианты. Если мы недостаточно рационально подходим к сравнению доступных возможностей, ошибочные аргументы могут привести нас к неправильному выбору. Так может образоваться накопительный эффект: сначала мы сужаем наш выбор возможностей, а затем слишком узко оцениваем уже отобранные варианты — в итоге риск зацепиться не за ту карьеру увеличивается в несколько раз.

Что можно предпринять?

Нужно выделить время на расширение своих горизонтов. Используйте алгоритмы для генерирования новых идей, например, тот, который представлен у нас на сайте на странице **«How to choose»**. Расширяйте свои перспективы, общаясь и консультируясь с другими людьми: чем шире круг общения, тем больше шансы на успех. Наряду с оценкой преимуществ каждого из доступных вам вариантов, подумайте и об их недостатках: что могло сбить вас с толку?

2. Зацикливаться

Мы часто задерживаемся на одной работе слишком долго, тогда как перемены могли бы принести намного больше пользы.

Обоснование

В основе лежит когнитивное искажение — ошибка невозвратных затрат: склонность продолжать делать то, что больше не приносит пользы только потому, что мы уже вложили время или деньги.^[16]

^[16] См. Arkes, H and Blumer, C, «The Psychology of Sunk Cost», (1985) *Organizational Behaviour and Human Decision Processes* 35, pp. 124-140.

Это безрассудно, поскольку время или деньги уже потрачены, в связи с чем не имеют отношения к решениям, которые вы принимаете сейчас: это невозвратные затраты.

Чем это опасно для карьеры?

Предположим, вы несколько лет усердно трудились, чтобы получить работу своей мечты, и вдруг поняли, что все это время могли заниматься чем-то совершенно другим и принести миру намного больше пользы. Мысль о том, чтобы перечеркнуть все эти годы, мучительна, правда? Велик соблазн просто продолжать то, во что вы уже вложили столько усилий, и надеяться, что все изменится к лучшему. Но потраченных лет уже не вернуть, и чем дольше вы тянете, тем больше теряете. Закрывать глаза на невозвратные потери в вашей карьере может быть невероятно сложно, но это необходимо, если вы хотите принести миру как можно больше пользы. Нужно научиться различать: руководствуетесь ли вы разумными доводами, отдавая предпочтение определенной работе, или вами просто движут прошлые привязанности.

Что можно предпринять?

Плохая новость: просто знать об ошибке невозвратных затрат, усердно думать о ней или даже говорить о ней с другими людьми недостаточно. Хорошая новость: прилагая достаточно усилий и трезво оценивая свои решения, вы можете сократить размер невозвратных затрат.

- **Игнорируйте прошлое:** думайте о том, чего вы добились на данный момент — так, будто квалификация и опыт возникли из ниоткуда.
- **Думайте о будущем:** составьте список «за» и «против» по каждому из вариантов, *беря за точку отсчета сегодняшний день.*

- **Расскажите о своем решении другому человеку:** предвзятые решения намного сложнее обосновать кому-то другому!

3. Переоценивать свои возможности

Нам свойственно переоценивать свои шансы на успех в различных карьерных сферах.

Обоснование

Оценивая свои шансы на успех, мы склонны опираться на феномен, известный как эвристика репрезентативности: мы задаем себе вопрос «Насколько я похож на человека, который мог бы добиться успеха в данной сфере?». Проблема такого подхода в том, что как бы вы ни соответствовали образу успешного человека, если у *кого бы то ни было* шансов преуспеть в вашей сфере практически нет, вы скорее всего будете переоценивать свои возможности. Такой феномен известен как игнорирование базовой информации: мы закрываем глаза на вероятностный критерий (или базовый процент). Неважно, насколько вы *похожи* на человека, который в одиночку способен найти лекарство от рака, ваши шансы сделать это ничтожны, поскольку вероятность, чтобы *кто-либо* в принципе смог это сделать, критически малы.

Опираясь на исследования, мы можем с уверенностью заявить: большинство людей считает себя лучше других и недооценивает время, которое может им понадобиться для выполнения определенной задачи.

Чем это опасно для карьеры?

Быть успешным в том, что вы делаете, важно для того, чтобы внести свой общественный вклад. Из-за игнорирования ба-

зовой информации и излишней самоуверенности мы склонны преувеличивать свои шансы найти лекарство от малярии, возглавить самую эффективную в мире благотворительную организацию или, скажем, кардинально изменить систему поощрений в академической среде.

Но это вовсе не значит, что никому вообще не стоит браться за эти дела.^[17] Все, что нам нужно — это умение адекватно оценивать свои шансы на успех: стремиться к высокой цели, но не слишком завышать ее.

Что можно предпринять?

Приведенный ниже алгоритм может помочь вам адекватно оценить свои шансы на успех в определенной сфере или профессии.^[18]

1. Проанализируйте, какие факторы (личные качества, навыки, способности) наиболее важны для успеха в той области, которая вас интересует.
2. Найдите способ объективно оценить себя по этим критериям.
3. Опираясь на полученную информацию, сузьте свою контрольную группу до тех, кто похож на вас.
4. Узнайте свой базовый процент на основе этой группы.

4. Излишне полагаться на интуицию

[17] Было доказано, что излишняя самоуверенность и оптимистичный настрой могут быть по-своему полезны: самоуверенность может даже повысить наши шансы на успех, поскольку заставляет нас идти на риск и работать усерднее. Какова оптимальная доза оптимизма? Нельзя сказать наверняка, но излишняя самоуверенность кажется нам более полезной, чем отсутствие уверенности как таковой.

[18] Более подробно о том, как это сделать, можно прочитать здесь: [How to judge your chances of success](#)

Хотя народная мудрость велит нам слушать свое нутро, когда мы выбираем профессию, нужно скептически оценивать хотя бы некоторые из решений, которые мы принимаем интуитивно.

Что можно предпринять?

Нужно подкрепить свою интуицию более рациональными методами и получить больше обоснований. Например, вы можете перечислить все факторы, которые склоняют вас к принятию решения, а затем попытаться подобрать другие варианты, удовлетворяющие тем же условиям, и сравнить полученные данные. Даже если этот алгоритм не заставит вас отказаться от своего решения, на поверхность могут выйти некоторые нюансы, которые вы могли не учесть поначалу, указав на моменты, по которым вам нужно добыть больше информации.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Алгоритм принятия решений

На чем должен быть основан выбор профессии, если вы хотите построить успешную карьеру и принести пользу миру? Мы расскажем, как можно провести сравнительную характеристику карьерных возможностей с помощью нашего четырехступенчатого алгоритма.

Как сравнивать карьерные возможности?

Краткосрочная перспектива

Для начала ограничимся оценкой вашей потенциальной эффективности в краткосрочной перспективе. Здесь можно выделить две составляющих:

1. эффективность самой должности — то, насколько значительным может быть вклад специалиста на этом месте работы;
2. ваш личный потенциал — то, насколько именно вы можете преуспеть на этой должности.

Мы считаем, что эти два фактора усиливают друг друга. Иными словами, если вы будете в два раза компетентнее выполнять свои профессиональные обязанности, то и ваша общая эффективность будет в два раза выше.

Долгосрочная перспектива

Тем не менее нас волнует ваш потенциальный вклад и в долгосрочной перспективе. Здесь мы тоже обозначим два условия:

1. карьерный капитал — те возможности, благодаря которым та или иная должность позволит вам в будущем сделать максимальный общественный вклад;
2. ваш личный потенциал — то, насколько вы можете воспользоваться этими возможностями.

Личная удовлетворенность

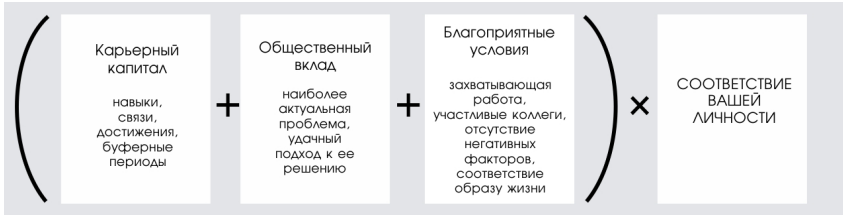
Прежде мы обсуждали исключительно пользу, которую вы можете принести миру, но как насчет вашей собственной удовлетворенности? Мы знаем, как важна удовлетворенность работой для долгосрочного общественного вклада, ведь если вы не получаете удовольствия от своей работы, возрастает опасность быстро перегореть.

В Главе 1 мы обсуждали, что если вы найдете работу, в которой будете компетентны и полезны другим людям, это уже будет огромным шагом на пути к успешной карьере. Не менее значимую роль для вашего личного успеха и роста играет карьерный капитал.

Однако есть и еще несколько условий, необходимых для того, чтобы испытывать удовлетворение от работы. Кроме вышперечисленного, работа должна быть увлекательной и целиком поглощать ваше внимание, удовлетворять ваши базовые потребности (имеется в виду размер заработной платы, количество рабочих часов и т.д.), соответствовать вашему образу

жизни, а еще вам должны нравиться ваши коллеги. Эти факторы мы будем рассматривать как отдельную категорию, которую мы называем «благоприятными условиями».

Таким образом, все факторы выстраиваются в следующую формулу:



Как расставить приоритеты?

Вот несколько рекомендаций по поводу того, как можно сравнить и сопоставить различные факторы.

- Если вы только начинаете свой карьерный путь, лучше сосредоточиться на накоплении карьерного капитала, а не на поиске влиятельной должности, поскольку на этом этапе вы можете щедро делать вложения в себя. Если вы уже профессионал, о карьерном капитале можно уже не думать, лучше сосредоточиться вместо этого на пользе, которую вы способны принести сейчас. Степень важности накопления карьерного капитала зависит и от того, насколько насущными являются те проблемы, на решении которых вы хотите сосредоточиться.
- Чем расплывчатее у вас представления о вашем отдаленном будущем, тем важнее делать упор на приобретение разностороннего, а не узкоспециального карьер-

ного капитала. Разносторонний карьерный капитал может быть полезен в различных сферах деятельности.

- Чем больше в вас альтруизма, тем меньшее значение вам стоит придавать благоприятным условиям работы по сравнению с другими факторами.
- Имейте в виду, что наиболее важным фактором потенциально является соответствие работы вашей личности, поскольку этот фактор может скомпенсировать все остальные.

Значимость «разведки»

В карьерных решениях много неопределенности, поэтому лучшее, что вы можете сделать — это по максимуму изучить имеющиеся возможности.

Так вы сможете принимать более удачные решения в долгосрочной перспективе.

Иногда попробовать себя в той или иной сфере стоит просто ради эксперимента. Поэтому раньше мы включали значимость «разведки» в наш алгоритм. Сейчас нам кажется, что этот пункт может сбить вас с толку, так что мы его отсюда убрали (но включили в рекомендации в Главе 6). Как бы там ни было, сама идея нам по-прежнему нравится: зачастую самое важное, что вы можете сделать, это изучить на практике как можно больше возможностей.

Как пользоваться алгоритмом

Когда речь заходит о том, как найти идеальную работу, мы всеми руками за то, чтобы человек пробовал себя в разных сфе-

рах и экспериментировал с различными видами деятельности, изучал их на практике, а не пытался продумать все наперед. Однако у вас, конечно, может быть не так много времени на эксперименты, поэтому придется каким-то образом сразу сократить список вариантов.

Если после всех исследований вы все еще не сможете принять решение, вам в итоге придется проводить углубленную оценку каждого варианта, который останется в окончательном списке.

Сначала вы интуитивно определяете круг интересующих вас профессий и составляете их рейтинг.

Затем их нужно оценить по следующим критериям:

- соответствие вашим личностным качествам;
- возможность оказывать влияние на мир;
- приобретение карьерного капитала;
- удовлетворенность работой;
- другие факторы личностного характера, не учтенные выше.

При составлении предварительного списка исключите варианты, которые не соответствует одному из этих пунктов или уступают другим вариантам (по всем пунктам).

При проведении дальнейшего отбора оцените каждый вариант по шкале от 1 до 5 баллов по каждому из критериев. Так у вас должен появиться очевидный лидер. Если этого не произойдет, такая оценка все равно поможет вам глубже понять свои возможности. Покажите свой список с баллами друзьям и попросите их убедиться, не допустили ли вы где-нибудь ошибки.

В каждом конкретном случае будут свои решающие факторы, которым вам захочется уделить больше внимания. Возможно, в итоге ваш список станет короче и конкретнее.

Можно также сложить баллы за каждый критерий и на основе их суммы ранжировать варианты. Очевидно, что так ваш рейтинг будет более точным, чем если вы просто будете полагаться на интуитивное представление о том, что для вас лучше. Тем не менее, не стоит слепо полагаться на общий счет. Если что-то вам подсказывает, что результат неправильный, попытайтесь найти причину ошибки. Бывают случаи, когда наши инстинкты оказываются вернее рациональных расчетов (к примеру, в ситуациях, связанных с общением), но иногда к более точным результатам все-таки приводит аналитическое мышление.

Чтобы проверить точность расчетов, поочередно оцените каждую сумму баллов и спросите себя, где здесь может быть ошибка, или попробуйте аргументировать свой ответ вслух для товарища.

Как оценить потенциальное место работы по каждому из факторов

Ниже представлен список вопросов, о которых стоит подумать, оценивая потенциальное место работы по каждому из факторов.

Соответствие личностным качествам

Для начала определите, каковы шансы среднестатистического человека достичь успеха в этой области — то есть базовый процент. Затем подумайте, выше или ниже среднего ваши собственные шансы на успех.

- Какие качества приводят к успеху в заданной сфере? Они у вас есть?

- Может ли в этой сфере пригодиться ваш самый ценный карьерный капитал? Смогут ли раскрыться ваши лучшие качества?
- Если в течение года-двух вы будете терпеть неудачи, хватит ли вам настойчивости продолжать?

Возможность оказывать влияние на мир

В этой категории мы обычно задаем следующие вопросы (потенциал влияния пропорционален произведению этих двух факторов).

1. Насколько актуальной является проблема, решением которой вы собираетесь заняться? Здесь можно выделить такие подпункты:
 - а. является ли проблема масштабной;
 - б. испытывает ли она недостаток внимания;
 - в. какова вероятность повлиять на ее решение.
2. Насколько большой вклад в решение проблемы можете сделать вы? Здесь можно выделить следующие подпункты:
 - а. непосредственное влияние;
 - б. влияние через пожертвования;
 - в. влиятельное положение и гражданский активизм.

Вот еще несколько наводящих вопросов.

- Будет ли у вас возможность выбирать, над решением какой проблемы работать?
- Преодолевали ли когда-нибудь подобный путь люди, которые смогли сделать мир значительно лучше?

- Избегают ли другие люди такого пути по сомнительным причинам?

О четырех видах влиятельной карьеры можно прочитать в Главе 4.

Карьерный капитал

1. **Навыки:** чему вы научитесь на этой работе? Навыки можно разделить на навыки широкого применения, знания и личностные качества. Быстрее всего вы будете обучаться там, где у вас будет хороший куратор.
2. **Связи:** с кем вам предстоит работать и заводить знакомства на этой работе? Важно налаживать связи с тем, кто имеет влияние и одновременно заботится о своем общественном вкладе.
3. **Успехи:** будет ли опыт, приобретенный на этой работе, оценен по достоинству вашими будущими партнерами или работодателями? Обратите внимание, мы имеем в виду не только формальности вроде степени в области права, но и ваши личные достижения и репутацию. Если вы пишете, за вас говорит ваш блог. Если вы программист, за вас говорит ваш профиль на GitHub.
4. **Буферный период:** сколько денег вы сможете откладывать на этой работе? Буферный период определяется сроком, в течение которого вы сможете комфортно жить, ничего не зарабатывая. Ради вашей финансовой безопасности, мы рекомендуем вам обеспечить себе такой буферный период как минимум на полгода. Если ваш буферный период составит год или даже полтора

года, это даст вам намного больше свободы, когда возникнет необходимость сменить работу.

И не забудьте подумать над следующими вопросами.

- Насколько такая карьера сможет приблизить вас к достижению ваших среднесрочных целей?
- Насколько разносторонним будет ваш карьерный капитал? Сможет ли он в будущем пригодиться вам в множестве разнообразных сфер деятельности?

Список оптимальных вариантов для приобретения карьерного капитала можно найти в Главе 5.

Благоприятные условия

- (Возможность оказывать влияние и личностные качества уже рассмотрены выше.)
- Захватывающая работа: предоставят ли вам свободу принимать самостоятельные решения, будут ли перед вами четко поставленные задачи, будет ли адекватная обратная связь, будет ли деятельность разнообразной?
- Коллеги: будут ли они вам по нраву, будут ли они вас поддерживать?
- Базовые потребности: сможете ли вы зарабатывать достаточно, будет ли умеренным рабочий день, легко ли будет добираться до работы?
- Соответствие вашему образу жизни: сможете ли вы наладить личные отношения и оставаться верным своим личным приоритетам?

Более подробно об удовлетворенности работой можно прочитать в Главе 1.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Как стать эффективным исследователем

Если у вас есть все данные для того, чтобы преуспеть в проведении социально значимых исследований, не исключено, что именно так вы сможете принести максимальную пользу миру. Ниже мы расскажем, как достичь максимальных результатов на этом пути.

Чему посвятить себя в начале исследовательской карьеры?

Многие хотят стать эффективными исследователями, еще не закончив вуза или обучаясь в аспирантуре. Замечательно, когда есть такая возможность, но для начала важнее все же заложить фундамент собственной карьеры. Опросив ведущих ученых в сфере биомедицины, мы выяснили, что чаще всего именно так звучит их главная рекомендация.

Современная академическая система с самого начала требует написания большого количества публикаций, поэтому главное — максимально успешно справляться с этой задачей. Также важно найти хороших наставников, поэтому постарайтесь войти в успешную исследовательскую группу, которая сможет

взять над вами шефство, даже если в долгосрочной перспективе вы бы не хотели работать в их области.

Решение каких исследовательских проблем наиболее актуально?

Твердо став на ноги, вы будете обретать все больше свободы, чтобы самостоятельно решать, над какой проблемой работать. Как же сделать выбор?

В науке особенно важно найти то, что подходит именно вам, поскольку наиболее эффективные ученые могут сделать намного больше, чем их коллеги среднего уровня (см. аргументы ниже). Нужно стремиться туда, где у вас есть максимальный шанс попасть в 10% лидеров, а лучше — в 1%. Пусть это будет даже не особо влиятельная сфера, но вы в ней должны быть на высоте.

Однако при прочих равных условиях лучше все-таки выбрать актуальную сферу, то есть такую, где можно взяться за решение масштабных проблем, которые обделены вниманием, и где вы однозначно сможете прогрессировать.

Еще один способ достичь успеха — искать себя на пересечении отраслей. Можно также выбрать сферу, в которой благодаря новым технологиям становится возможным проведение качественно новых исследований.

Мы проанализировали ряд направлений и составили следующий список (в порядке убывания актуальности проблемы):

- риски, связанные с развитием искусственного интеллекта;
- исследование глобальных приоритетов;
- разработка заменителей мяса;
- биологическая безопасность;

- изучение и предотвращение катастрофических рисков, связанных с изменением климата;
- экономика развития;
- биомедицинские исследования.

В список многообещающих направлений, которые мы еще не рассматривали, входят:

- совершенствование исследовательской системы;
- совершенствование процесса принятия коллективных решений;
- дешевая экологически чистая энергия;
- демократическая реформа;
- разработка стратегии, стимулирующей рост международной миграции.

Разумеется, эти списки далеко не исчерпывающие. Мы полагаем, что в каждой сфере есть важные направления. И, пожалуй, только эксперты отрасли могут точно сказать, какие из проблем наиболее актуальны.

Стоит ли вам заниматься исследовательской деятельностью?

Для нас очевидно, что наука — это такая сфера, в которой наиболее успешные люди оказывают на мир намного больше влияния, чем все остальные, и вот почему:

1. некоторые ученые делают научные публикации как минимум в пятьдесят раз чаще, чем другие, что приводит к логнормальному распределению;

2. если бы мы представили публикацию научных работ как мультипликативную функцию нескольких отдельных навыков, что кажется вполне резонным, именно такой результат мы бы и получили;
3. распределение цитирования имеет чрезвычайно резкий максимум: на 0,1% лучших публикаций ссылаются 1000 раз, а на обычную публикацию — в среднем всего один раз. Это распределение, возможно, более резкое, чем истинное распределение эффекта каждой отдельно взятой работы, поскольку его увеличивает эффект обратной связи, благодаря которому одну работу начинают цитировать все. Как бы там ни было, некоторые научные работы все равно оказывают намного больше влияния, чем другие;
4. ведущие ученые признают существование колоссальной разницы в эффективности их коллег. Некоторые из опрошенных нами специалистов утверждали, что «хорошие ученые» редко встречаются и высоко ценятся. Профессор Таунсенд заявил, что они «на вес золота». А профессор Тодд выразился так: «Один хороший парень стоит пятых, и я не преувеличиваю». Все они говорят о тех ученых, которые уже работают в лучших лабораториях мира.

Отсюда следует, что определяющим фактором в вопросе, стоит ли вам идти в науку, являются ваши личные данные. Если у вас есть хоть какой-то шанс стать ведущим ученым, то, вероятно, это может стать для вас одним из самых эффективных способов сделать мир лучше. В противном случае, стоит предположить, что вы сможете добиться большего, если будете, например, больше зарабатывать и делать более крупные пожертвования, спонсируя научные исследования.

Если у вас есть сомнения, не уходите из науки. Иначе вернуться назад в академическую среду будет намного сложнее, особенно если вы уже получите докторскую степень (впрочем, есть небольшие различия по направлениям: компьютерщики, например, порой любят переключаться с исследований на производство и обратно; а экономисты кочуют туда-сюда из науки в политику). Соответственно, если вы действительно сомневаетесь, стоит ли вам оставаться в науке, лучше сделайте это, чтобы сохранить гибкость.

Мы подчеркиваем «действительно сомневаетесь», потому что работу в академической среде часто выбирают просто по умолчанию — как престижный способ построить карьеру, из-за чего в науке могут оставаться люди, которым это на самом деле не нужно.

Как определить, насколько вам подходит научная сфера?

Лучшим показателем вашего соответствия будет список ваших достижений. Вот пошаговый тест:

1. во время учебы вы должны стремиться к высшим оценкам (например, в США средний балл должен быть выше 3,5);
2. попробуйте посвятить одно лето работе над исследовательским проектом, чтобы понять, нравится ли вам такая деятельность;
3. оцените свою успеваемость после выпуска;
4. в идеальном варианте вы заканчиваете аспирантуру с публикацией в лучшем научном издании и безупречными рекомендациями от своего научного руководителя.

Вот еще несколько критериев, которые важно принять во внимание:

- очень высокий уровень интеллекта;
- достаточно упорства и внутренней мотивации, чтобы продолжать годами заниматься своим делом, несмотря на высокий риск провала;
- глубокая внутренняя заинтересованность в предмете изучения.

Не забудьте про работу за пределами академической среды

Есть много видов исследовательской деятельности за пределами академической среды, которые могут оказаться более эффективными, поскольку у вашей работы будет более ощутимый эффект и вы будете больше работать в команде.

Можно рассмотреть следующие варианты:

- если вы хотите перейти в коммерческий сектор, но при этом продолжать заниматься исследованиями, мы рекомендуем сферу Data Science;
- есть много исследовательской работы в компаниях, которые разрабатывают важные технологии, например, Gilead Sciences разрабатывает лекарства от ВИЧ и гепатита, а Tesla работает над удешевлением аккумуляторных батарей;
- если вы хотите заняться политикой, можно направиться в научно-исследовательский центр, например, Центр

глобального развития оказал значительное влияние на стратегии развития;

- международные организации, например, Всемирный Банк;
- нетрадиционная наука — работа в академической среде за счет 2-4-летних грантов вместо традиционной академической должности, которая предполагает преподавательскую нагрузку (например, есть Future of Humanity Institute в Оксфорде).

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Стоит ли ждать подходящего момента, чтобы стать полезным миру?

Став приверженцем идеи, что карьера должна менять мир к лучшему, вы обнаружите себя перед непростым выбором: стать полезным миру уже сейчас или сначала заложить фундамент для будущих добрых дел.

Рассмотрим пример.

- На следующий год у вас есть два пути. Вы можете устроиться в эффективную благотворительную организацию и принести мгновенную пользу тем, кто получает пожертвования. Или вы можете пойти в магистратуру и заняться накоплением карьерного капитала, что (будем надеяться) позволит вам сделать более весомый общественный вклад в будущем.
- Или, допустим, у вас есть крупная сумма денег. Вы можете отдать ее сегодня, а можете вложить эти деньги, пустить их в рост и пожертвовать более крупную сумму позже.

Как же сделать правильный выбор? Ниже мы представим итоги нашего исследования на эту тему. Полный текст был опубликован в рамках проекта Оксфордского университета,

посвященного глобальным приоритетам [What are the world's most pressing problems?](#)

Резюме: жертвовать деньги сейчас или позже?

В первую очередь необходимо отложить достаточно средств, чтобы вы могли прожить без источника дохода по крайней мере полгода, затем — начать откладывать на пенсию (обычно советуют делать отчисления по 15% от дохода) и погасить все долги с высокими процентными ставками. Можно поставить перед собой цель отправлять на пожертвования по 1% от дохода и продолжать собирать информацию о наиболее эффективных благотворительных организациях.

Теперь решение о том, когда заняться благотворительностью, будет зависеть еще от нескольких факторов. Если вы толком не знаете, куда лучше всего направить пожертвования, то, скорее всего, вам лучше инвестировать деньги и вернуться к вопросу пожертвований спустя какое-то время. Мы рекомендуем направлять средства в именные фонды, поскольку это позволяет сэкономить на налогах (по ссылке можно найти руководство: [Donor-advised funds](#)).

Если же вы определились с проблемной областью (или вопросом, требующим решения, из нашей схемы), тогда все зависит от того, насколько срочно нужно решить выбранную вами проблему. Если это малоизученная область и она стремительно развивается, тогда, пожалуй, лучше делать вложения уже сейчас, а не откладывать их на потом. А если это уже устоявшаяся сфера, тогда, возможно, лучше приумножить свой капитал и заняться благотворительностью позже.

Особенно это актуально, когда ваша карьера только начинается, потому что в это время у вас есть многочисленные возможности для выгодных вложений в себя, включая аспирантуру, школу программирования, перспективные знакомства с людьми, которые могли бы дать хороший толчок для развития вашей карьеры — например, на подходящих конференциях.

Резюме: жертвовать временем сейчас или позже?

Когда ваша карьера только начинается, мы рекомендуем сосредоточиться на накоплении карьерного капитала, поскольку в это время у вас есть множество возможностей, чтобы улучшить свои навыки и обеспечить себе более выгодное положение для свершений в долгосрочной перспективе.

На протяжении этого периода старайтесь поддерживать отношения с людьми, которых волнует их общественный вклад — так вы будете продолжать узнавать о том, как можно сделать мир лучше, и останетесь верным своим ценностям (а еще лучше найдите такой вариант деятельности, который поможет вам и карьерный капитал накопить, и принести пользу миру).

Дальше выбор снова зависит от того, какие проблемы, на ваш взгляд, наиболее актуальны. Если проблемы нуждаются в срочном решении, уделяйте больше внимания краткосрочным результатам. В противном случае делайте ставку на карьерный капитал.

Если вы не можете определиться, какие проблемы наиболее актуальны, позаботьтесь о том, чтобы ваш карьерный капитал был разносторонним, например, овладевайте навыками широкого применения, такими как маркетинг, управление и т.п.

Подробнее об основных моментах

Возможностей сделать добро становится все меньше

Главным аргументом в пользу того, чтобы позаботиться об общественном вкладе уже сейчас, является тот факт, что лучшие возможности всегда нарасхват, так что чем дольше вы ждете, тем труднее будет сделать вашу карьеру или пожертвования настолько же эффективными. Когда есть более масштабные и в то же время более простые решения, люди берутся за них намного охотнее, чем за более мелкие и трудоемкие.

Со временем появляются новые возможности

С другой стороны, каждое новое исследование меняет наши представления об эффективности тех или иных решений. Возможности принести пользу могут расширяться с течением времени: сейчас решение может быть масштабным и доступным, но двадцать лет назад никто, возможно, не верил, что оно вообще осуществимо!

Окупаемость инвестиций

Другим важным моментом, который стоит иметь в виду, являются дивиденды, с которыми вам в будущем будут возвращаться время или деньги, затраченные сегодня. Вкладывая деньги, вы можете получать дивиденды по стандартной ставке на протяжении всей жизни. Но если вы будете делать вложения в себя, вы можете выручить намного больше, если вы поставите это во главу угла в самом начале своей карьеры: многим людям удается значительно повысить свой заработок и влияние на мир в первые двадцать лет карьеры — благодаря тому, что они овладевают новыми навыками, продвигаются по службе, продолжают учиться и налаживают связи.

Если у вас есть масса возможностей, чтобы инвестировать в себя, что типично для начинающих специалистов, то мы рекомендуем подождать с пожертвованиями. Вы сможете принести больше пользы миру в долгосрочной перспективе, если включите накопление карьерного капитала в свои сегодняшние приоритеты, а на общественном вкладе сосредоточитесь немного позже (мы вовсе не призываем полностью отказаться от добрых дел: см. раздел о выгорании ниже).

Уверенность в эффективности решений

Насколько вы уверены в эффективности выбранных решений? Если у вас есть сомнения, нужно подождать, пока они не исчезнут. Иначе вы можете отказаться от инвестиционных проектов, а потом выяснить, что решения, которые вы поддерживали, абсолютно неэффективны!

Исключением может стать только тот случай, когда ваша помощь позволит расширить ваши знания. Это может быть работа над проблемами, которые кажутся вам наиболее актуальными, или финансирование решений этих проблем, или финансовое участие в проведении сравнительного анализа имеющихся решений. Такой вариант будет особенно удачным, если вы сможете достать нужную информацию, которая будет полезна не только вам, но и другим людям в аналогичном положении. В этом случае мы считаем уместным помогать сейчас, чтобы расширить ваши представления о том, какие решения наиболее эффективны.

Популярность проблемы

Подобно тому, как постепенно уменьшаются возможности принести пользу миру в целом (как мы выяснили выше), они сокращаются и в контексте каждой конкретной проблемы. Чем больше внимания уже уделялось проблеме (в плане исследований, трудозатрат, пожертвований и т.д.), тем менее эффективными будут новые усилия.

Соответственно, в менее популярных областях, где есть потенциал для стремительного развития, безотлагательность вашего участия может оказаться особенно ценной. С другой стороны, в устоявшихся отраслях разница между тем, чтобы участвовать сегодня или через несколько лет, становится не такой заметной.

Один из противоречивых случаев — это сфера мероприятий по борьбе с глобальной нищетой, нацеленных на рентабельность. В целом, помощь в целях развития — это крупная область, которая развивается медленными темпами, но доля средств, направляемых на наиболее рентабельные мероприятия, может быстро увеличиваться. Сложно понять, какую группу в этом случае считать контрольной и насколько значимым является безотлагательное участие в этой сфере.

Дополнительные соображения

Выше мы рассмотрели наиболее важные факторы, однако их список не является исчерпывающим. Ниже мы рассмотрим еще несколько условий, на которые стоит обратить внимание.

Как не перегореть

Даже если вы решили отложить общественный вклад на потом, все равно лучше и сейчас кое-что предпринимать, чтобы не перегореть этой идеей и сохранить привычку делать добро. Добрые дела делают нас счастливее, удерживают мотивацию, помогают находить новых последователей, которые видят нашу преданность делу.

Итак, мы советуем в любом случае хоть немного принимать участие в усовершенствовании мира — жертвовать 10% своего дохода на благотворительность, поддерживать дружеские от-

ношения с другими альтруистичными людьми, публично заявлять о своем намерении построить социально значимую карьеру. Если вы уже занимаетесь общественным вкладом, вам все еще стоит позаботиться об инвестировании в себя.

Налогообложение

Вы можете претендовать на налоговые льготы только на текущий год, то есть если вы начнете жертвовать сейчас, то ваши льготы будут больше. Однако можно добиться того же эффекта путем вложений в именной донорский фонд. Возможно, есть и другие аспекты налогообложения, которые помогут вам выбрать тот или иной вариант.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Рекомендации для студентов (в том числе потенциальных)

Мы составили предварительные рекомендации о том, как выбрать направление обучения и что делать дальше, если вы стали студентом. Эти советы основаны на наших собственных знаниях и опыте людей, которых мы консультировали. В этой области мы еще не проводили углубленных исследований, так что наши взгляды вполне могут поменяться.

Приоритеты

В студенческие годы ваш карьерный путь только начинается, так что в это время лучше уделить основное внимание изучению будущих карьерных перспектив и накоплению разностороннего карьерного капитала, а не углубляться в какую-то узкую отрасль. Это тем более актуально, так как студенчество предоставляет максимум возможностей для экспериментов: у вас есть свобода распоряжаться своим временем и выбирать дополнительные дисциплины; у вас есть продолжительные летние каникулы, возможность провести год за границей или взять академический отпуск.

Совершенствуйте те знания и умения, которые пригодятся вам независимо от выбранного карьерного пути. Составьте список из пяти направлений, в которых вам бы хотелось попробо-

вать себя во время учебы, и придумайте, как бы вы могли осуществить свои планы. Запаситесь и парочкой альтернативных вариантов: для расширения кругозора полезно попробовать то, с чем вы еще никогда не имели дела (в Главе 6 вы найдете более подробные рекомендации по поводу экспериментирования).

Как выбрать специализацию?

Для начала оцените актуальные для вас варианты по следующим критериям:

- 1 соответствие вашей личности — сможете ли вы разобратся в данном предмете? Если вы будете компетентным специалистом, у вас впоследствии будет больше шансов удержаться в этой сфере, вы будете получать больше удовольствия от своей работы и более высокие оценки, а также справляться с работой быстрее;
- 2 универсальность направления — открывает ли оно достаточно широкие возможности как в рамках академической среды, так и за ее пределами?

Если у вас есть сомнения по поводу первого критерия, испытайте предмет на практике (например, вы можете пройти онлайн-курс или выбрать данный предмет в качестве дополнительной дисциплины).

Какие же направления наиболее универсальны и могут предоставить максимум возможностей?

- Одним из верных показателей являются перспективы заработка. Как правило, более прикладные специальности обеспечивают максимальный доход, даже после

корректировки по уровню интеллекта среди изучающих разные дисциплины.^[19]

- Некоторые дисциплины, связанные с высоким заработком, имеют довольно узкую направленность. К примеру, инженеры-нефтяники работают в одной из наиболее высокооплачиваемых отраслей, но за пределы этой (приходящей в упадок?) отрасли они выйти не могут. Как правило, «фундаментальные» дисциплины более универсальны. Например, экономика позволит вам перейти в любую другую социальную науку, обратно же перейти будет куда сложнее. Больше всего возможностей, пожалуй, у прикладных математиков: они могут реализовать себя в биологии, физике, экономике, информатике, психологии. Меньше всего возможностей предоставляют узко прикладные специальности, например, медсестринское дело или педагогика.
- Некоторые дисциплины могут быть престижнее других, особенно те, которые кажутся «сложными»: математика, медицина, философия.

Вот еще пара второстепенных факторов, которые не помещает принять во внимание:

- насколько тот или иной вариант совпадает с вашими долгосрочными планами: скажем, если вы хотите стать медиком, вам нужно получить пред-медицинское образование (это относится к студентам США и Канады). Этот момент не так важен, как универсальность, но все же и его стоит учесть;

[19] [Major Premium](#)

- насколько этой специальностью сложно овладеть за пределами вуза: некоторые предметы сложно изучать самостоятельно, либо потому, что в них многое зависит от обратной связи и дисциплины, либо потому, что для их изучения нужны широкие базовые знания. Особенно это касается технических направлений, связанных с обработкой количественных данных, например, в статистике, и математическом моделировании. Еще это актуально для овладения знаниями в сфере юриспруденции и бухгалтерского дела, а также писательскими навыками.

Подытоживая вышесказанное:

- мы считаем, что разумнее всего нацеливаться на максимально фундаментальные направления, связанные с количественными данными, а именно (в порядке убывания эффективности): математику, экономику, информатику, физику, инженерию, политологию / химию / биологию.
- Если вас привлекает область, не связанная с количественными данными, вам, возможно, стоит заняться активным развитием навыков письменного общения с уклоном в философию, историю, английский язык.
- Если вас больше интересует что-то прикладное, подумайте над предпринимательством или бухгалтерским делом.
- Удачным сочетанием может стать предмет, связанный с количественными данными, в качестве основного и дополнительная дисциплина, требующая умения выра-

жать мысли в письменной форме (например, математика в сочетании с философией). Мы акцентируем на этом внимание, поскольку на людей, которые умеют одновременно работать с количественной информацией и ясно выражать свои мысли, всегда есть высокий спрос независимо от отрасли.

Сколько времени уделять учебе?

Если вам интересна научная сфера или такие профессиональные отрасли, как правождение или медицина, вам понадобятся высокие оценки (оценки первой категории в Британии или средний балл выше 3,6 в США).

Тем не менее многие работодатели (например, в сфере профессиональных услуг) довольствуются средними баллами (2,1 в Британии; выше 3,0 в США). Также возможно, что вы захотите работать на себя. В таком случае важнее пройти стажировку и проявлять высокую активность во внеурочное время.

К тому же во время нашего анализа наиболее важных навыков «лидерство» попало на первое место. Ваши связи также необычайно важны для дальнейшего успеха. Это значит, что встречать новых людей настолько же важно, насколько, например, руководить студенческим кружком.

В конце учебы вам придется написать дипломную работу. Проект «Полезная дипломная работа» (effectivethesis.com) старается помочь студентам выбрать верную тему для исследований: это не только поможет вам с карьерой — потенциально у вас появится возможность работать над важным для общества вопросом. А если у вас выйдет глубже изучить важную тему, это станет отличной мотивацией для того, чтобы провести больше времени за учебой.

Чем заняться, помимо учебы?

1. Изучайте возможности, которые могут вам быть интересны в долгосрочной перспективе: узнавайте о дополнительных дисциплинах, проходите стажировку, устраивайтесь на летнюю подработку, волонтерствуйте, путешествуйте (как вариант — испытайте себя в какой-нибудь отрасли, о которой у вас нет ни малейшего представления).
2. Налаживайте прочные дружеские отношения: студенческие годы — это, пожалуй, лучшее время, чтобы завести друзей на всю жизнь, а дружба чрезвычайно важна для стабильного ощущения удовлетворенности жизнью и успеха. Когда вы начнете работать, у вас будет намного меньше времени на общение с новыми людьми, и трудно будет найти столько же единомышленников, как в вузе. Мы знаем множество людей, которые сожалеют, что не уделяли больше времени общению в студенческие времена.
3. Делайте вложения в карьерный капитал: старайтесь, чтобы эти вложения были разносторонними и могли пригодиться вам независимо от выбранной профессии. В Главе 5 можно прочесть об этом подробнее.
4. Уделяйте свободное время любым занятиям, которые помогают развивать полезные навыки: организуйте студенческое общество, запустите свой микробизнес, делайте все, что у вас хорошо получается и в чем вы способны достичь значимого успеха.

Нужно ли вообще получать высшее образование?

С финансовой точки зрения высшее образование нередко становится выгодным вложением. Исследователи почти единогласны во мнении, что, окончив вуз, вы обеспечите себе значительно более высокий доход, даже если учесть а) затраты на образование и б) тот факт, что люди, которые поступают в вуз, изначально являются более одаренными, а значит, в любом случае склонны зарабатывать больше.^[20]

Мы предполагаем, что более высокий доход — всего лишь проявление общего роста карьерного капитала: вы не только зарабатываете больше, но и становитесь более эффективным и влиятельным в работе. Рост дохода кажется настолько значительным, что вполне разумно: а) предпочесть этот вариант любым другим способам накопления карьерного капитала; б) сначала заняться вложением в себя, а не стремиться как можно скорее начать менять мир к лучшему.

Мы не знаем, за счет чего растет доход. Нам кажется, что здесь сочетается несколько факторов: обретенные вами навыки; тот факт, что работодатели ценят наличие диплома; связи, которые вы успеете завести. Но что из этого играет более весомую роль, трудно сказать однозначно.

Какие есть исключения?

1. Высшее образование не может гарантировать вам серьезной отдачи, если вы не собираетесь идти до конца. Если вам академические требования не по силам или просто не приносят удовольствия, возможно, это не ваше. Если вам кажется, что учеба в вузе вам не понравится,

^[20] Подробнее об этом здесь: [The Value of a Degree](#)

вится, имейте в виду, что есть множество альтернативных способов обучения и коммуникации, с помощью которых можно получить самый различный опыт.^[21]

2. Если вы нашли более эффективный способ накопить карьерный капитал. Такие возможности довольно редки, но они существуют. Например, мы знаем людей, которые научились программировать и бросили колледж. Такой вариант эффективен, поскольку в сфере технологий не так важны формальные регалии (однако здесь снова приходится делать ставку на одну отрасль). Еще один вариант — получить стипендию от проекта Thiel Fellowship.
3. У вас появилась возможность стать полезным миру, которую нельзя откладывать. В таком случае, можно отложить поступление в вуз и заняться общественным вкладом. Например, у вас есть стартап, который нужно реализовывать безотлагательно.

В большинстве случаев, когда вам кажется, что вы нашли хорошую альтернативу поступлению в вуз, лучше все же поступить, но заниматься собственным проектом в свободное время, а потом бросить учебу, если проект будет успешным. Именно так поступали знаменитые «недоучки» вроде Билла Гейтса.

[21] Подробнее об этом здесь: [What Every High School Junior Should Know About Going to College](#)

Как выбрать вуз?

В одном известном американском исследовании утверждается, что студенты, принятые в элитный вуз, но отказавшиеся там учиться, зарабатывают столько же, сколько и его выпускники. Отсюда можно сделать вывод, что элитные университеты действительно отбирают более одаренных абитуриентов, но не помогают им становиться более успешными (за исключением студентов из бедных семей, которые действительно получают возможность заработать больше).

С одной стороны, главные преимущества элитных университетов могут сводиться на нет из-за прочих издержек, включая повышенный риск выгорания. Возможно также, что в неэлитных вузах талантливые студенты получают больше внимания от преподавательского состава. А учитывая, что учеба в элитном заведении и стоит дороже, выбор становится не таким уж очевидным.

С другой стороны, возможно, главное преимущество элитных университетов заключается не в росте доходов.

Нам кажется маловероятным, что элитный вуз не может предложить чего-то действительно стоящего. Среди работодателей образование, полученное в элитном университете, считается серьезной заслугой. И, что важнее всего, в престижных заведениях у вас намного больше шансов познакомиться с другими талантливыми студентами и завести намного больше полезных знакомств.

В целом мы скорее за попытку поступить в элитный вуз, но ничего сказать с уверенностью не можем.

Провести сравнительную характеристику вузов можно с помощью особых рейтингов, оценивающих учебные заведения по доходам выпускников — например, на сайте [Economist](#) есть такой рейтинг вузов США.^[22]

Также доказано, что образование, полученное в элитном вузе, полезнее при выборе гуманитарного или бизнес-уклона, чем науки.^[23] Возможно, так происходит потому, что гуманитарные способности сложнее оценить, и работодатели склонны больше внимания обращать на дипломы. Кроме того, в науке ваши связи не так важны, как в других сферах. Так что если вы хотите изучать именно ее, вы можете просто подыскать хороший государственный вуз.

Наконец, имейте в виду, что выбор специализации практически так же важен, как и выбор вуза, поэтому лучше пусть это будет менее престижный вуз, но привлекательное для вас направление.

[22] [Our first-ever college rankings](#)

[23] [Do Elite Colleges Lead to Higher Salaries? Only for Some Professions](#)

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Краткий обзор профессиональных областей

В рамках нашего проекта мы оценивали различные сферы деятельности, изучая, насколько велики шансы преуспеть в той или иной профессии, насколько каждая из них полезна для общества и как стать тем или иным специалистом.

Обзор, представленный ниже, является частью нашего исследования, проведенного в августе 2016 года и доступного на нашем сайте. Если какая-то из профессий станет вам интересной, настоятельно рекомендуем изучить полное и наиболее актуальное досье по ссылке: [Career reviews](#)

АктUARное дело

АктUARное дело подходит тем, кто хочет иметь возможность делать крупные пожертвования и при этом хорошо разбирается в точных науках, ценит безопасность и здоровый баланс между карьерой и личной жизнью.

Если вам подходит работа актуария, стоит обратить внимание и на сферу финансовой аналитики, в которой можно рассчитывать на более высокие доходы; либо пару лет поработать в менеджмент-консалтинге — максимально гибкой и престижной сфере; либо обучиться Data Science, что также позволит вам сохранять гибкость и при этом непосредственно влиять на решение актуальных проблем.

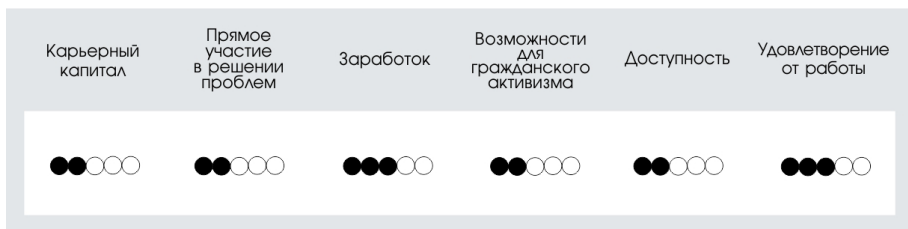
Достоинства:

- достаточно высокая зарплата и гарантированное трудоустройство;
- умеренная интенсивность труда позволяет строить долгосрочную карьеру и даже заниматься проектами на стороне;
- высокие шансы на продвижение по карьерной лестнице.

Недостатки:

- шансы непосредственно поучаствовать в решении актуальных проблем или гражданском активизме невелики, хотя и вред актуарии вряд ли наносят;
- работа менее престижная, и оклад растет медленнее, если сравнивать со смежными профессиями, в которых требуются те же умения;

- чтобы получить квалификационный сертификат, нужны выдающиеся математические способности.



Основные требования

Выдающиеся математические способности и навыки работы с компьютером, внимание к деталям, предпочтение менять мир к лучшему через жертвования.

Дальнейшие шаги

Для поступления в магистратуру или прохождения стажировки по данной специальности обычно требуются высокие оценки по целому ряду математических дисциплин — это может быть математика, экономика, финансовое дело.

В профорганизациях большинства развитых стран есть пособия о том, как стать актуарием, в них вы сможете найти подробности об этой профессии.

Полное досье

Actuarial science

Биомедицинские исследования

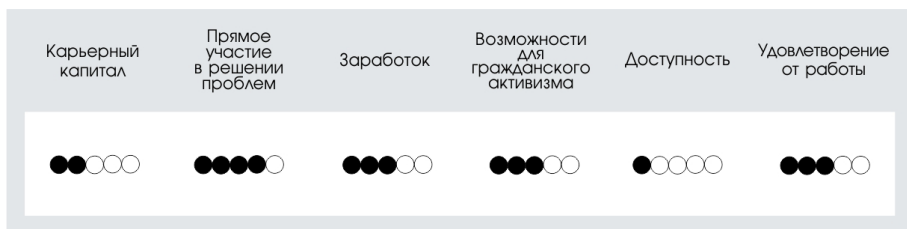
Ученые-биомедики исследуют принципы работы человеческого тела с целью обнаружения новых способов улучшить здоровье человека. Биомедицинские исследования успели зарекомендовать себя как весьма эффективные и полезные для общества. Мы полагаем, что так будет и дальше. При этом наблюдается явный дефицит хороших биомедиков. Ограничения биомедицины заключаются в том, что для овладения необходимыми знаниями приходится долго учиться, процент отсева высокий, а выйти за ее пределы довольно сложно. Вам стоит всерьез задуматься над этим вариантом, если вы закончили один из ведущих вузов с высокими оценками (средний балл не ниже 4,8); если вы на практике убедились, что вам подходит исследовательская деятельность; и если по вашей специальности есть место в десятке лучших исследовательских программ. Как бы то ни было, довольно трудно предсказать, насколько успешной окажется ваша деятельность в этой области, поэтому мы рекомендуем держать в запасе что-то еще.

Преимущества:

- биомедицинские исследования — это перспективная и полезная для общества отрасль;
- в обществе наблюдается дефицит компетентных биомедиков;
- исключительно интересная работа для любознательных людей.

Недостатки:

- на обучение требуется много времени (от 4 до 12 лет);
- высокая конкуренция в отрасли — отсев происходит даже среди сорокалетних;
- достаточно узкая специализация.



Основные требования

Выдающиеся умственные способности, повышенная любознательность и интерес к биомедицине, твердость характера, особенно ценятся навыки программирования и статистического анализа.

Дальнейшие шаги

На втором или третьем курсе обучения в университете свяжитесь с начальством какой-нибудь лаборатории, чтобы устроиться туда ассистентом и проверить, подходит ли вам эта работа. В случае положительного опыта подавайте документы в аспирантуру.

Полное досье

Biomedical research

Информатика

Кандидатская степень по информатике позволит вам стать ведущим специалистом в крайне актуальной сфере и проводить научные исследования на качественно новом уровне. Особенно привлекательной эта сфера будет для тех, кто хочет заниматься фундаментальными исследованиями или проводить высококвалифицированные прикладные исследования в области информатики, намереваясь попасть в 30% лучших кандидатов наук.

Достоинства:

- исследования могут принести значительную пользу обществу;
- можно стать экспертом в области искусственного интеллекта;
- свобода исследовать те темы, которые интересны именно вам;
- очень умные коллеги;
- возможность занять одну из множества технических должностей в промышленности, оставив за собой возможность в любой момент вернуться в науку (но если ваша конечная цель — работать в промышленности, лучше сразу идти туда).

Недостатки:

- менее 10% специалистов получают штатную должность в профессорско-преподавательском составе;
- требуется много времени для обучения (от 5 до 7 лет), во время которого платят сравнительно низкую зарплату;

- в случае бессрочных исследований недостаток обратной связи может привести к потере мотивации;
- около половины людей, уходящих в промышленность, не получает исследовательских должностей.



Основные требования

Выдающиеся математические способности (например, не менее 165 баллов по математической секции теста GRE), готовность заниматься высококвалифицированными исследованиями в сфере компьютерных технологий, незаурядный интерес к такого рода исследованиям.

Дальнейшие шаги

Если вам интересно это направление, вы можете провести пробное исследование во время учебы либо устроиться ассистентом в научную лабораторию.

Полное досье

[Computer Science PhD](#)

Data Science (для тех, кто хочет развить полезные навыки и иметь возможность делать крупные пожертвования)

Если у вас есть ученая степень по математической дисциплине (или если вы из тех людей, кому интересно ее приобретение), но вы не уверены, что вам стоит идти в науку, обратите внимание на Data Science. Вы сможете получать такое же удовольствие от умственного труда, как при работе над научными исследованиями, но при этом сразу видеть результаты своей деятельности и больше работать в команде. Кроме того, в вашем арсенале будут ценнейшие знания и навыки, которые сейчас становятся все более востребованными во множестве значимых сфер деятельности.

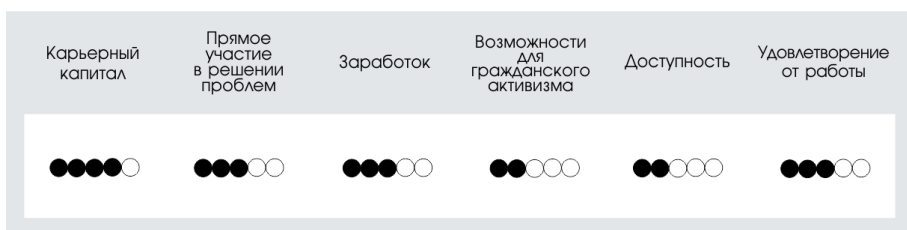
Достоинства:

- вы сможете использовать накопленные человечеством данные, чтобы генерировать полезные идеи и таким образом способствовать решению множества различных проблем;
- вы сможете развить широко востребованные навыки программирования, машинного обучения и работы со статистическими данными, спрос на которые, согласно прогнозам, продолжит расти, благодаря чему перед вами откроется широкий выбор возможностей;
- для этой сферы характерны система обучения и наставничества, обычно умеренный и гибкий график работы;
- высокий начальный оклад — выпускники програм-

мы по анализу и обработке данных в Zipfian Academy в среднем получают по \$115 000 в год.

Недостатки:

- львиную долю рабочего времени приходится уделять очистке данных, что мало кому покажется увлекательным;
- приходится работать под давлением, постоянно искать новые идеи и выдавать срочные решения; при этом остается меньше возможностей для долгосрочных поисковых исследований.



Основные требования

Выдающиеся математические способности (достаточные для получения ученой степени), незаурядный интерес к прикладным исследованиям, способность ясно и доступно донести технические идеи непосвященной аудитории.

Дальнейшие шаги

Чтобы выяснить, подходит ли вам эта профессия, вы можете просто пройти пробный курс по анализу и обработке данных. Вы можете заниматься самообучением, создавая портфолио своих проектов в блоге или на GitHub, и непосредственно обращаться к работодателям; либо вы можете пройти специальный учебный курс. Наиболее известные в США программы для обладателей ученой степени – [Insight Data Science](#)

и **The Data Incubator**. Для тех, у кого степени нет, существует Galvanize (galvanize.com). **Signal Data Science** — это новый учебный курс, который ведут сподвижники проекта «80 тысяч часов». В Великобритании есть программа **ASI Fellowship** (которую также ведут люди, поддерживающие «80 тысяч часов») и **Science to Data Science**. Обычно в них принимают только при наличии степени.

Полное досье

Data science (for skill-building & earning to give)

Ученая степень в экономике

Экономическое направление является одним из наиболее многообещающих, поскольку, получив ученую степень в этой области, вы с большой вероятностью сможете рассчитывать на приличную должность в научно-исследовательском или административном учреждении, перспективном с точки зрения общественного вклада. При этом вы в любой момент сможете перейти в корпоративный сектор, так как приобретаемые вами знания и навыки пользуются широким спросом (в отличие от других узкоспециальных знаний). Особое внимание стоит обратить на этот вариант, если вам близка исследовательская деятельность, если вы хорошо разбираетесь в математике (у вас должно быть не менее 165 баллов в математической секции теста GRE) и всерьез интересуетесь экономическими исследованиями.

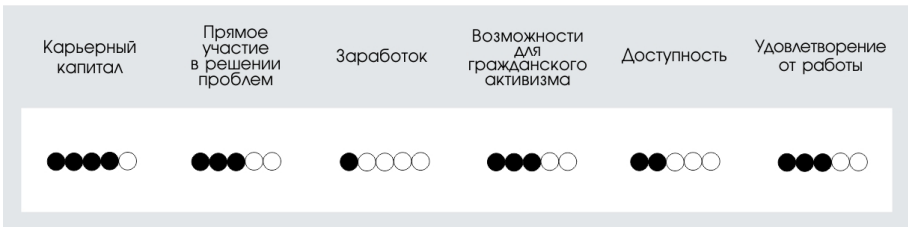
Достоинства:

- высокие шансы попасть в научное сообщество экономистов, получив таким образом широкие возможности для проведения особо важных исследований и работы над решением социальных проблем;
- специальность востребована аналитическими центрами, правительственными учреждениями и международными организациями (включая Международный валютный фонд и Всемирный банк);

- специалист овладевает широким набором инструментов, объясняющих устройство социальной реальности и позволяющих оценивать социальные проблемы и их решения;
- написание диссертации подразумевает высокую степень независимости;
- в любой момент можно перейти в корпоративный сектор.

Недостатки:

- для овладения профессией требуется много времени (от 5 до 7 лет), оплата при этом невысокая;
- из-за бессрочности исследований специалист получает мало обратной связи, что может приводить к потере мотивации.



Основные требования

Выдающиеся математические способности (не менее 165 баллов в математической секции теста GRE), желание получить ответственную должность в сфере исследований, готовность работать сверхурочно.

Дальнейшие шаги

Вы можете узнать, подходит ли вам данное направление, пройдя курсы по экономике, математике и статистике либо в университете, либо в онлайн-режиме. Для того чтобы стать слушателем этих курсов, базовое экономическое образование не требуется — требуется лишь подтверждение ваших математических способностей, поэтому у вас в дипломе должны быть математические дисциплины.

Полное досье

Economics PhD

Хедхантинг

Хедхантинговые компании занимаются подбором управленческого персонала для других организаций, чаще всего крупных компаний или учреждений, предоставляющих профессиональные услуги.

Мы считаем, что подбор управленческого персонала (или «хедхантинг») может стать для вас удачным вариантом, если вы предпочитаете вносить свой общественный вклад через крупные пожертвования, цените здоровый баланс между работой и личной жизнью, и если среди ваших сильных сторон есть умение общаться с людьми и налаживать связи.

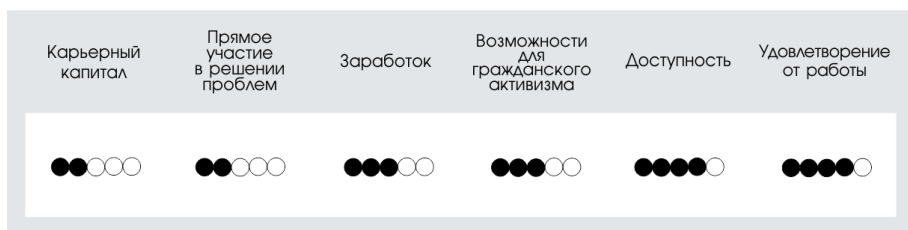
И все же это направление мы рекомендуем не так часто, поскольку возможностей для накопления карьерного капитала и смены сферы деятельности здесь меньше, чем в смежных областях.

Преимущества:

- высокая конкурентоспособная зарплата позволяет совершать крупные пожертвования, делая эту сферу особенно привлекательной для тех, кто не дружит с математикой;
- нормированный рабочий день;
- возможность налаживать прочные личные связи.

Недостатки:

- приобретаемые навыки носят довольно узкий характер, и сама область менее престижна, чем другие профессиональные услуги. В итоге, возможностей для смены сферы деятельности меньше, чем, например, в консалтинге или маркетинге;
- общественный вклад останется небольшим, если вы не будете заниматься подбором персонала для организаций, которые непосредственно меняют мир к лучшему.



Основные требования

Умение общаться с людьми и налаживать связи, профессиональное отношение к клиентам и умение находить к ним подход, общительность.

Дальнейшие шаги

Здесь есть два основных пути:

1. Получив практически любое высшее образование, можно устроиться в крупную фирму на должность исследователя, например в Korn Ferry International, Spencer Stuart, Heidrick & Struggles. Если говорить о технологических компаниях, ведущими являются The Up Group и Renovata Partners; в финансовых услугах крупнейшая фирма — Blackwood; в сфере юриспруденции — Piper

Pritchard, Hedley May, Fox Rodney, Major Lindsey and Africa. В Великобритании это Sax Bam и MBS Group.

2. Если у вас уже есть опыт рекрутинга, продаж, маркетинга или степень MBA, вы можете претендовать на более высокие должности. Подняться на более высокую ступень можно и позже благодаря знаниям, накопленным в конкретной отрасли. Обычно люди стремятся к повышению, когда они заинтересованы в более здоровом балансе между работой и личной жизнью.

Полное досье

Executive search

Распределение грантов в благотворительном фонде

Распределители грантов определяют, куда фонду стоит направить свои пожертвования. Они решают судьбу крупных денежных сумм (от \$10 млн в год в крупных фондах), хотя они часто сильно ограничены в распределении грантов. Они также могут влиять на направление деятельности некоммерческих организаций, использовать свой опыт и связи для решения актуальных проблем и увеличивать пользу собственной благотворительности через систему соразмерного увеличения пожертвований. Если вы способны занять должность в благотворительном фонде, который работает над перспективным проектом, особенно если эта должность не ниже координатора программ, то это направление может стать для вас многообещающим.

Преимущества:

- возможность усовершенствовать процесс распределения грантов, выделяемых благотворительными фондами;
- возможность влиять на деятельность существующих некоммерческих организаций и помогать им, предоставляя связи и базовые рекомендации;
- возможность наращивать профессиональный опыт и полезные связи в работе над проектом с перспективой создания новых организаций, создания новых партнерств и проектов;
- высокий заработок и система соразмерного увеличения пожертвований позволяют делать крупные пожертвования;

- работа в социально мотивированной среде приносит моральное удовлетворение.

Недостатки:

- сфера распределения грантов обычно ограничена конкретным видом проблем, из-за чего общественный вклад также ограничен;
- из-за того что накапливаемый опыт носит узкоспециальный характер, возможности для смены вида деятельности ограничены;
- требуются ученая степень выше бакалаврской и много лет узкоспециального опыта.



Основные требования

Не менее трех лет работы в проблемной области, разносторонние навыки, при этом особенно важны коммуникабельность и умение ладить с людьми.

Дальнейшие шаги

Обычно требуется опыт работы в некоммерческой организации или аналитическом центре, действующим в том же направлении, в котором вы хотите реализовываться дальше. Также нужна степень магистра по специальности, связанной с выбранной вами проблемой.

Если у вас есть опыт, лучше всего искать работу через рекомендации от знакомых в соответствии с нашим стандартным советом.

Полное досье

Foundation grantmaker

Учреждение эффективной некоммерческой организации (в сфере международного развития)

Мы считаем, что если у вас есть опыт и компетенция в сфере международного развития, вы могли бы найти способ самостоятельно учредить некоммерческую организацию, которая бы эффективно и прозрачно занималась решением тех проблем, над которыми не работает еще ни одна организация, и получить финансирование от таких фондов, как GiveWell или Gates Foundation. Этот шаг мог бы стать значительным общественным вкладом с вашей стороны, а также возможностью узнать больше о проблемах международного развития и обеспечить вам приличный карьерный капитал.

Преимущества:

- возможность внести значительный непосредственный вклад в решение актуальных проблем в сфере международного развития;
- приобретение опыта в сфере международного развития, а также ценного карьерного капитала универсального характера.

Недостатки:

- чтобы накопить необходимый опыт, требуется несколько лет;
- тем, кто хочет преуспеть в этой сфере, необходимо быть действительно компетентными, что требует огромных усилий;

- нам кажется весьма затруднительным успеть найти нетронутую область и начать развивать ее до того, как такую возможность найдут другие некоммерческие организации или правительства.



Основные требования

Всесторонние знания, готовность идти на риск и работать с ненормированным графиком, стойкость характера, независимость, глубокие знания в выбранной области.

Дальнейшие шаги

Если ваша карьера только начинается, сосредоточьтесь на накоплении опыта и связей, которые позволят вам чувствовать себя более уверенно в качестве учредителя некоммерческой организации (например, получите ученую степень, позаботьтесь о практическом опыте в отрасли, займитесь управлением проектов) и при этом предоставят вам возможность в любой момент сменить сферу деятельности. Узнайте, по каким проблемам уже ведутся исследования, но нет соответствующих организаций, которые занимались бы решением этих проблем, и постарайтесь сосредоточить свои усилия именно на таких направлениях.

Если вы подумываете учредить некоммерческую организацию, обратитесь в GiveWell и Evidence Action, а затем в организации стратегического развития, например Gates и CIFF. Узнайте, каким условиям должна удовлетворять ваша организация, чтобы получить финансирование.

Полное досье

Founding effective non-profits (international development)

Юриспруденция премиального уровня (для тех, кто хочет делать крупные пожертвования)

Юридическая практика является одним из самых прибыльных способов заработка для тех, кто хорошо владеет словом и хочет помогать другим через крупные пожертвования. Однако работа в этой сфере обычно приносит мало удовлетворения, требует крупных начальных вложений в обучение, имеет ограниченный прямой вклад в решение социальных проблем и нередко пользуется дурной славой в обществе. Кроме того, мы считаем, что, выбирая право, вы ограничиваете свои возможности, если сравнивать их с возможностями в других подобных областях. В общем, по сравнению со смежными вариантами, право не является особо перспективной сферой деятельности.

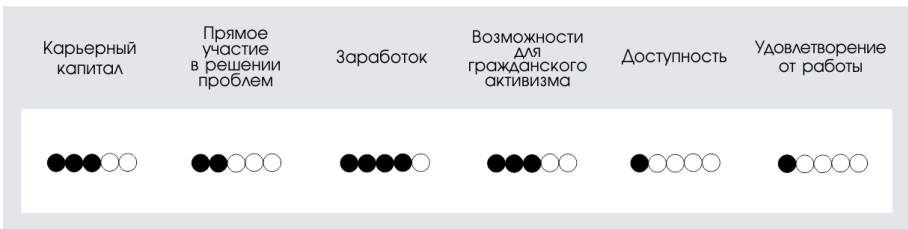
Тем не менее изучение права часто является первым шагом на пути к политической карьере, особенно в США (чего не скажешь о Великобритании). Так что вам стоит принять во внимание этот вариант, если вас всерьез интересует карьера в сфере политики.

Преимущества:

- данная профессия открывает доступ к влиятельной карьере в области политики;
- с помощью юридической практики можно получать довольно высокие доходы, что позволяет делать крупные пожертвования.

Недостатки:

- многие юристы недовольны своей работой, у профессии немало минусов;
- чтобы начать карьеру в этой сфере, нужны крупные вложения;
- там, где юристам платят большие деньги, чрезвычайно высокая конкуренция, в связи с чем нужно работать практически без выходных и перерывов;
- у этой профессии есть некий потенциал прямого воздействия на решение актуальных проблем, но высокая конкуренция говорит о том, что есть и более перспективные способы добиться той же цели.



Основные требования

Способность работать без выходных и перерывов, готовность к рутине, владение словом.

Дальнейшие шаги

Ученая степень в области права – серьезная ответственность, поэтому мы рекомендуем сначала как можно лучше узнать, какие у вас есть перспективы в сфере политики и юридической практики. Если вы не уверены в своем выборе, изучите различные варианты, чтобы у вас осталась возможность сменить сферу деятельности, когда возникнет такая необходимость.

Полное досье

[UK Commercial Law \(for earning to give\)](#)

Журналистика

Работая журналистом, вы получаете возможность распространять важную информацию на широкую аудиторию и при этом заводить множество полезных знакомств. Тем не менее традиционная журналистика пребывает в упадке, поэтому мы рекомендуем двигаться в этом направлении только при наличии запасных вариантов.

Преимущества:

- работа в сфере журналистики позволяет распространять важную информацию на массовую аудиторию, провоцировать широкую дискуссию и формировать общественное мнение;
- работа журналистом способствует налаживанию широкой сети знакомств и прочных связей, благодаря чему можно заниматься гражданским активизмом, а также в любой момент перейти в другую сферу деятельности;
- журналист может быть внештатным сотрудником, иметь гибкий рабочий график и работать удаленно.

Недостатки:

- традиционная журналистика пребывает в упадке из-за перехода к цифровой журналистике;
- в связи с высоким уровнем конкуренции журналисту непросто получить оплачиваемую должность;
- платят мало, особенно начинающим журналистам;
- нужно работать быстро, придерживаться дедлайнов и выдерживать ненормированный рабочий день.



Основные требования

Способность писать увлекательные истории, ориентированные на широкую аудиторию.

Дальнейшие шаги

Начните писать статьи для блога и постарайтесь, чтобы их опубликовали на посещаемых ресурсах. Просите ваших знакомых, чтобы они рекомендовали вас издателям. Затем займитесь рассылкой резюме и портфолио.

Полное досье

Journalism

Консалтинг по вопросам управления (для тех, кто хочет развить полезные навыки и делать крупные пожертвования)

Консалтинг является перспективным направлением, благодаря которому можно накопить ценный карьерный капитал и при этом оставить за собой возможность сменить сферу деятельности, а также получать довольно высокую заработную плату. Однако в этой сфере высокая конкуренция и консультанты едва ли непосредственно влияют на решение актуальных проблем.

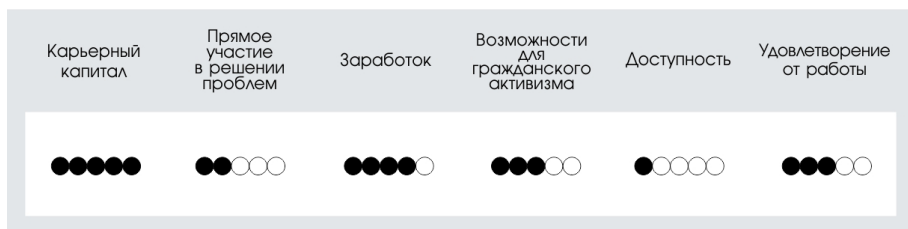
Вам стоит подумать над работой в сфере консалтинга, если на вашем счету есть серьезные академические достижения; если у вас нет четких планов на будущее и вы хотите получить опыт работы в различных деловых сферах; если у вас пока нет альтернативы с более весомым общественным вкладом или если вы хотите делать крупные жертвования и при этом вам не подходит алгоритмическая торговля или технологическое предпринимательство.

Преимущества:

- опыт работы во множестве различных отраслей;
- налаживание связей с успешными коллегами;
- высокая зарплата.

Недостатки:

- высокая конкуренция;
- ненормированный рабочий день;
- возможности непосредственно влиять на решение актуальных проблем ограничены.



Основные требования

Способность выдерживать 60-часовую рабочую неделю, частые командировки, необходимость постоянно готовить презентации в программе PowerPoint. Выдающиеся академические достижения приветствуются, технические навыки не требуются.

Дальнейшие шаги

Студентам, проявляющим живой интерес к консалтингу, стоит пройти соответствующую летнюю стажировку за год до окончания обучения. Также попасть в эту отрасль можно, пройдя специальную программу подготовки, особенно ценится MBA. За неимением такой возможности общайтесь с практикующими консультантами и рассылайте резюме, если после общения с ними это останется для вас актуальным.

Полное досье

[Management consulting \(for skill-building & earning to give\)](#)

Маркетинг (для тех, кто хочет развить полезные навыки и делать крупные пожертвования)

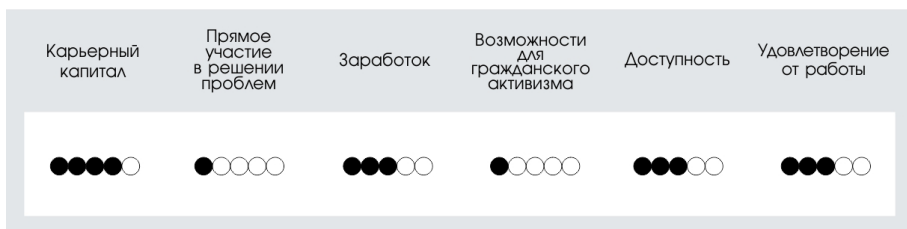
Несколько лет опыта продаж в частном секторе способствуют приобретению универсальных навыков, которые в дальнейшем станут полезны во множестве различных сфер и применимы для решения широкого спектра актуальных проблем. Задумайтесь о маркетинге, если вы коммуникабельны и умеете ясно выражать свои мысли в устной форме; если для вас важен здоровый баланс между работой и личной жизнью и если вы хотите, чтобы у вас была возможность работать над решением различных актуальных проблем.

Преимущества:

- благодаря опыту продаж вы приобретаете ценные профессиональные навыки, которые в дальнейшем подарят свободу в выборе сферы деятельности и проблемных областей;
- высокие шансы занять руководящую должность и получить полноценную подготовку к предпринимательской деятельности;
- более здоровый баланс между работой и личной жизнью, чем в финансовом деле, юриспруденции или консалтинге;
- достойная зарплата (спустя несколько лет).

Недостатки:

- некоторые маркетинговые инструменты и отрасли промышленности могут быть вредоносными для общества;
- корпоративная культура может погасить стремление помогать другим;
- маркетинг — менее престижная и высокооплачиваемая область по сравнению с финансовым делом, консалтингом и правом.



Основные требования

Способность четко и ясно излагать идеи, общительность, способность находить общий язык с разными людьми, стремление к здоровому балансу между работой и личной жизнью.

Дальнейшие шаги

Чтобы понять, что входит в понятие «маркетинг», можно приобрести и изучить исследования, которые используются преподавателями маркетинга в бизнес-школах. Повысить шансы на получение работы могут курсы по предпринимательской деятельности, экономике или статистике. Лучший способ получить постоянную работу — стажировка, так как крупные компании по производству потребительских товаров и некоторые технологические фирмы проводят набор кадров среди студентов университетов; в других сферах можно поискать работу через знакомых или обратиться непосредственно в интересующие вас компании.

Полное досье

Marketing (for skill-building & earning to give)

Медицинские профессии

Медицина является высокооплачиваемой отраслью и приносит много морального удовлетворения. Тем не менее непосредственное влияние медицины на решение актуальных проблем является незначительным и, по сравнению с другими профессиями, возможности для смены сферы деятельности довольно посредственные, если учесть, сколько времени и денег нужно потратить на обучение. Кроме того, возможности для гражданского активизма в медицине ограничены, а конкуренция в этой сфере остается высокой.

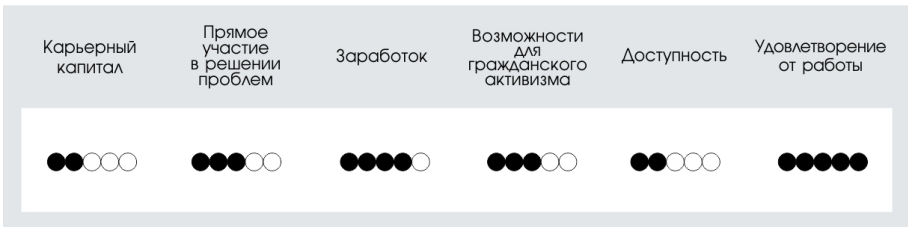
Мы убеждены, что если человек способен поступить в медицинский вуз, то он с большой вероятностью сможет стать куда эффективнее за пределами медицины. Из направлений медицины, на наш взгляд, наиболее эффективными являются (в порядке убывания) биомедицинские исследования, политика общественного здравоохранения и управление здравоохранением.

Преимущества:

- врачи в большинстве своем испытывают глубокое моральное удовлетворение от работы, а также могут обеспечить себе достаточно высокий уровень жизни;
- медицина является одной из наиболее высокооплачиваемых профессий со стабильно высоким заработком;
- выбор специализации довольно широк, поэтому у каждого есть возможность подобрать вариант согласно своим интересам, личным качествам или особому желанию внести значительный вклад в развитие общества.

Недостатки:

- вопреки общественному мнению, непосредственное влияние врачей на решение актуальных проблем весьма скромное;
- несмотря на то что медицина является уважаемой профессией, у медиков мало возможностей для накопления карьерного капитала и смены сферы деятельности (особенно для выхода за пределы медицины), если учесть, сколько времени и денег нужно потратить на обучение. Также трудно после узкоспециализированного обучения сменить одну квалификацию на другую;
- если учесть количество затраченного времени, у врачей, несмотря на высокий статус в обществе, недостаточно возможностей для гражданского активизма.



Основные требования

Высокая академическая успеваемость, особенно по естественным наукам, высокие моральные принципы, стрессоустойчивость, умение работать под давлением, с ненормированным рабочим днем, небрежливость.

Полное досье

Medical careers

Сестринское дело

Медсестры выполняют широчайший спектр задач, связанных с лечением больных и профилактикой заболеваний. В некоторых странах медсестры, особенно высшей категории, имеют довольно высокие доходы, благодаря чему можно делать крупные пожертвования. Требования к специалисту в данной профессии ниже, чем в других рекомендуемых нами категориях.

Тем не менее мы не можем всем подряд советовать становиться медсестрами, поскольку: а) это довольно узкая специализация и сменить сферу деятельности будет сложно; б) в других неврачебных направлениях медицины бывают более высокие зарплаты; в) мы предполагаем, что в будущем влияние здравоохранения на здоровье людей в развитом мире будет незначительным.

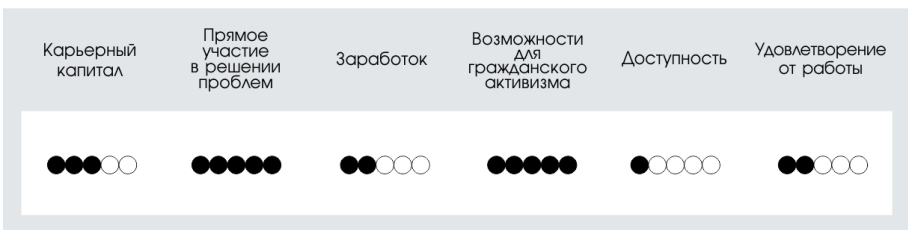
Однако если медсестринское дело кажется вам особо привлекательным и, изучив другие возможности, вы решили остановиться именно на этой специализации, вполне возможно, что вы найдете способ сделать серьезный общественный вклад в качестве медсестры.

Преимущества:

- зарплаты среднего уровня в ряде стран, включая США, и высокие зарплаты для специалистов высшей категории;
- высокая социальная значимость работы;
- сравнительно низкая конкуренция с высокой вероятностью трудоустройства.

Недостатки:

- ограниченные возможности для смены сферы деятельности, так как приобретаемые навыки носят специфический характер;
- тяжелый труд, высокий уровень выгорания;
- мало возможностей для гражданского активизма; менее престижный труд, чем у врачей.



Основные требования

Умение общаться с людьми и сострадать им, способность справляться с физическими нагрузками и работать под высоким давлением (для медсестер высшей категории также — хорошая память и внимание к деталям).

Дальнейшие шаги

Квалификационные требования в разных странах отличаются друг от друга, но в среднем, чтобы стать дипломированной медсестрой, нужно учиться три года в сестринской школе и получить степень бакалавра. После нескольких лет практики можно поступить в магистратуру и стать медсестрой высшей категории.

Полное досье

Nursing

Партийная политика

У этой профессии огромный потенциал, но и конкуренция в ней высокая, равно как и риски, но вы можете сделать большой вклад, улучшая работу правительства и пропагандируя важные идеи. Если вы достаточно компетентны, готовы терпеть публичность и считаете, что политика способна увлечь вас надолго, изучите досье и узнайте, подходит ли вам эта профессия.

Преимущества:

- Если вы проявите себя как талантливый политик, то ваше влияние может стать весьма значительным. Если нормы, которые вы будете продвигать, будут лучше тех, которые продвигались бы без вашего участия, более значительным будет и ваш общественный вклад.

Недостатки:

- шансы добиться поистине влиятельного положения невелики;
- несмотря на то что вы можете менять специализацию в рамках политического направления, эта профессия, пожалуй, сужает ваш дальнейший выбор карьеры больше, чем другие;
- работа тяжелая, с ненормированным рабочим днем и постоянным надзором со стороны прессы;
- стремление к власти и необходимость искать политические компромиссы могут заставить вас предать собственные ценности и идеалы.



Основные требования

Коммуникабельность, способность придерживаться линии партии и выдерживать давление прессы, готовность к ненормированному рабочему дню.

Дальнейшие шаги

Если вам интересна эта сфера, испытайте себя в студенческой политике или устройтесь в помощником парламентария, чтобы проверить свою состоятельность и получить больше информации. Можно также поработать в группе ускоренной подготовки в системе государственной службы или в аналитическом центре. Эти пути, впрочем, можно назвать окольными.

Полное досье

Party politics

Ученая степень в области философии

Исследования в области философии, особенно те, которые связаны с этикой и политической философией, кажутся нам довольно перспективными, а успешная карьера в этой области может помочь вам сделать внушительный общественный вклад в качестве «публичного интеллектуала». Тем не менее специфическое положение философов на рынке труда, а также их ограниченные возможности по накоплению карьерного капитала и выхода за пределы профессии, склоняют нас к мысли, что это не лучший выбор для большинства из вас. Важно отметить: практически все профессиональные философы, публично высказывающиеся на эту тему, выступают против того, чтобы вы делали из философии карьеру, за исключением того случая, когда вы «не представляете себя никем другим».

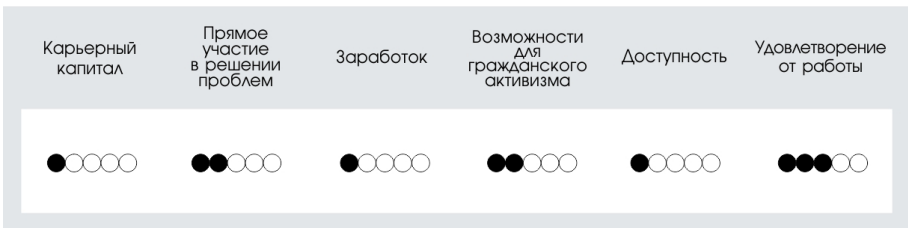
Мы рекомендуем углубляться в философию, только если вы исследовали и отсеяли прочие варианты и только если у вас есть возможность получить профильное образование в одном из двенадцати лучших вузов: Калифорнийском в Беркли, Колумбийском, Гарвардском, Массачусетском, Оксфордском, Нью-Йоркском, Питтсбургском, Принстонском, Ратгерском, Стэнфордском, Калифорнийском в Лос-Анджелесе или Йельском.

Преимущества:

- возможность заниматься важными исследованиями различной проблематики, направляя внимание туда, где его не хватает;
- в случае успешной карьеры появляется возможность реализоваться в качестве «публичного интеллектуала»;
- успешная карьера способствует повышению уровня автономии и интеллектуального удовлетворения.

Недостатки:

- чрезвычайно высокая конкуренция, при этом даже у выпускников элитных вузов нет гарантии получить работу;
- ученая степень по философии требует больших временных затрат (от четырех до восьми лет); возможности накопления карьерного капитала довольно скромные.



Основные требования

Глубокий интерес к философии, развитое логическое мышление и способность ясно излагать мысли, способность проводить много времени, самостоятельно работая над исследованием.

Дальнейшие шаги

Прежде чем остановиться на философии, мы бы советовали вам изучить другие возможности. Если вы уверены, что хотите остаться в академической среде, лучше выкроить время на переподготовку и получить последипломное образование по более перспективной специальности, например по экономике.

Если вы все же хотите получить степень по философии, нужно, чтобы философия была вашим основным предметом в бакалавриате или магистратуре. Обучаясь на бакалавра по философии в Оксфордском университете (при наличии такой возможности), можно сразу оценить, является ли карьера профессионального философа вашей лучшей перспективой.

Полное досье

Philosophy PhD

Государственная служба связанная с политикой

Государственную службу сложно назвать перспективным началом карьеры, поскольку, если сравнивать ее с другими сферами, здесь куда меньше возможностей для накопления карьерного капитала. Исключение составляет программа ускоренной подготовки «Fast Stream» в Великобритании, которая гарантирует быстрое продвижение к руководящим должностям.

Тем не менее государственная служба все-таки более перспективна для тех, кто уже добился определенных успехов в карьере. Мы полагаем, что для компетентного, альтруистичного человека участие в разработке политики является прекрасным шансом изменить мир к лучшему (однако у нас пока нет точных данных по этой теме. Мы намерены их получить в будущем).

Преимущества:

- компетентный, альтруистичный служащий может значительно повлиять на процесс принятия политических решений;
- возможность контактировать с высокопоставленными должностными лицами и политиками;
- более короткий рабочий день и более гибкий график, чем в корпоративной среде.

Недостатки:

- данная сфера не способствует накоплению значительного карьерного капитала, за исключением более конкурентоспособной программы «Fast Stream»;

- приходится терпеть разочарования, связанные с бюрократией и политическими компромиссами;
- более низкие зарплаты, чем в корпоративном секторе.



Основные требования

Широкий кругозор, готовность работать в очень крупной организации, способность отстаивать собственные ценности при поиске политического компромисса.

Дальнейшие шаги

Ознакомьтесь с информацией по политическим направлениям, предоставляемой гражданской службой Великобритании в режиме онлайн. Если ваш интерес не иссякнет, рассылайте резюме и пробуйте себя в деле.

Полное досье

[Policy-oriented government jobs](#)

Управление производством (product management) в сфере информационных технологий

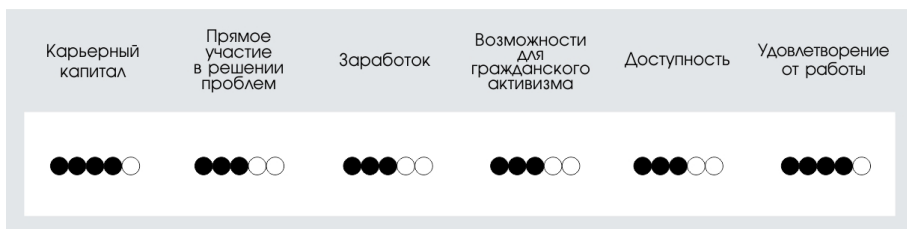
Управление производством можно считать одним из лучших направлений в сфере информационных технологий, не связанных с программированием, а сфера информационных технологий, в свою очередь, является одной из наиболее привлекательных для построения карьеры. В этой сфере можно развить более универсальные навыки, чем в области разработки программного обеспечения, а оплата труда сопоставимая. Здесь необязательно иметь опыт программирования, но и для программистов это превосходный шанс для развития.

Преимущества:

- можно овладеть широким спектром ценнейших навыков (особенно социальных), которые пригодятся на руководящем посту и которые сложнее приобрести на технической должности;
- влиятельное и ответственное положение уже в начале карьеры;
- сравнительно высокая зарплата (сопоставимая с заработком программистов, но более низкая, чем у специалистов в области алгоритмической торговли, высококвалифицированных юристов или консультантов по вопросам управления);
- не требуются навыки программирования и математические знания университетского уровня.

Недостатки:

- сложно получить работу сразу после университета;
- работа может быть напряженной и включать многозадачность в больших объемах;
- можно утратить профильные навыки.



Основные требования

Опыт работы в информационно-технологической компании; исключительные навыки общения и коммуникабельность (например, опыт управления командой); способность одновременно справляться со множеством противоречивых требований.

Дальнейшие шаги

Если у вас нет опыта, попробуйте принять участие в программе по управлению производством для выпускников, которую предлагает какая-нибудь крупная компания, или начните овладения навыками программирования или проектирования пользовательского интерфейса. Если вы уже работаете в сфере информационных технологий, попробуйте перейти в отдел управления производством в вашей компании или поищите соответствующие вакансии в других компаниях.

Полное досье

[Product manager in tech](#)

Управление проектом в международной организации

Международные организации пользуются большим влиянием на ситуацию в мире, благодаря чему вы также можете менять мир к лучшему, работая в одной из них, при условии, что у вас для такой работы достаточно личных качеств и общественный вклад является вашей мотивацией. Однако мы еще недостаточно изучили это направление.



Основные требования

Широкий кругозор, опыт в соответствующей проблемной области.

Дальнейшие шаги

Мы рекомендуем сначала ознакомиться с этой работой, пройдя стажировку. Прежде чем получить оплачиваемую должность, вам нужно приобрести достаточно опыта, либо обучаясь в аспирантуре, либо работая в политической или некоммерческой организации.

Полное досье

[Program manager in international organizations](#)

Карьера популярного артиста или творческой личности

При всей широте возможностей для баснословных гонораров, гражданского активизма и прямого влияния на решение актуальных проблем шансы стать знаменитым невелики, даже если вы очень талантливы. Добиться успеха в искусстве стремится множество людей, и общественный вклад их обычно мало волнует, так что непопулярным этот путь никак не назовешь. Большинство из вас сможет найти намного лучший способ творить добро, чем идти в искусство или индустрию развлечений, так что мы предлагаем по возможности сфокусироваться на других вариантах.

Как и в других профессиях, если вам действительно кажется, что вы можете добиться исключительных успехов и реализоваться таким и только таким способом, дерзайте.

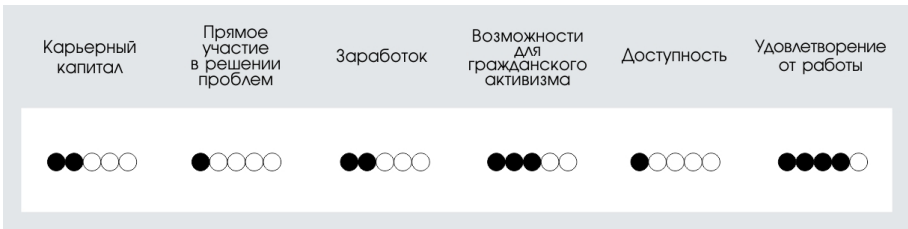
Преимущества:

- высокий уровень социальной значимости и независимости;
- возможность заработать баснословные деньги и оказывать значительное влияние на общество.

Недостатки:

- рынок перенасыщен, конкуренция высокая;
- заработки распределяются неравномерно, карьера артиста или творческой личности — рискованное предприятие, и вероятный исход — низкий уровень дохода и влияния;

- значительная часть искусства высокого качества уже создана, людям есть чем наслаждаться;
- приобретаемые навыки порой носят слишком узкий характер и неприменимы в других сферах, ваш труд никто не оценит в случае провальной карьеры.



Основные требования

Навыки гуманитарного направления (умение выражать мысли, общаться с людьми), готовность рисковать и заниматься самодисциплиной.

Дальнейшие шаги

Попросите признанных мастеров честно оценить ваш талант и способности в выбранном вами направлении.

Советуем также предпринять конкретные шаги, которые смогут стать залогом вашего дальнейшего успеха (пробиться, скажем, в какую-то выдающуюся обучающую программу с высоким уровнем конкуренции, как, например, программа для писателей в Айове Iowa Writers' Workshop).

По мере продвижения старайтесь также развивать навыки широкого применения и расширять свой круг полезных знакомств, благодаря которым вы сможете при необходимости перейти в другую социально значимую сферу.

Полное досье

[Pursuing fame in art and entertainment](#)

Работа программистом в крупной технологической компании (для тех, кто хочет развить полезные навыки и делать крупные пожертвования)

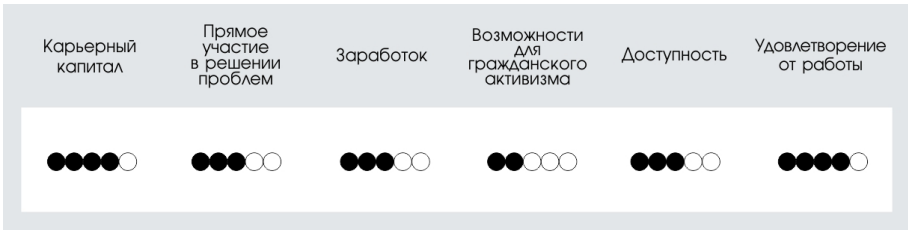
Разработка программного обеспечения для крупных информационно-технологических компаний является перспективным направлением, в котором вы можете с легкостью себя испытать. Если у вас приличные аналитические способности (даже при гуманитарном образовании), вам определенно стоит попробовать себя в этой отрасли.

Преимущества:

- такая работа помогает развить сильные навыки, в которых общество испытывает недостаток и которые позволяют реализоваться в широком спектре профессий;
- отличные условия труда: обычно это короткий рабочий день, гибкий график, возможность работать удаленно;
- оплата труда в США достаточно высокая, особенно для начинающих: базовый оклад может составить от 100 тысяч долларов.

Недостатки:

- рост зарплаты по мере роста квалификации не такой значительный, как в других профессиях;
- ограниченные возможности для развития нетехнических гуманитарных навыков.



Основные требования

Способность разбивать задачи на логические части, выдвигать и проверять гипотезы, желание тестировать разнообразные решения, повышенное внимание к деталям; ученая степень в точных науках не требуется.

Дальнейшие шаги

Проверить, по силам ли вам эта профессия, можно, изучив программирование, записавшись на курсы по информатике и выполняя совместный проект с другими людьми. Стартовую должность зачастую получают после года факультативного обучения. Можно также пройти 12-недельный тренинг по программированию, например в [App Academy](#).

Полное досье

[Software engineering at large tech-firms \(for skill-building & earning to give\)](#)

Работа в зарождающемся стартапе

Работать в зарождающемся стартапе — это почти как быть его основателем, за исключением того, что: а) у наемного работника меньше влияния и ниже прибыль; б) труд наемного работника менее рискованный; в) от него меньше требуется. Такой шаг может стать удачным решением, если вы хотели бы запустить собственный стартап, но пока не нашли подходящей идеи и сооснователя, или если вы не готовы брать на себя столько ответственности.



Основные требования

Эрудированность, независимость и готовность к рискам.

Дальнейшие шаги

Работу в стартапе лучше всего искать через знакомых, так что для начала обратитесь к тем, у кого есть необходимые связи. Если из этой затеи ничего не выйдет, найдите способ обзавестись знакомыми в технологическом секторе, например, поработайте год-два в области разработки программного обеспечения в крупной информационно-технологической фирме. Также можно воспользоваться списком [Angel List](#) – крупнейшей базы вакансий в стартапах. Если вы имеете отношение к разработке ПО, также можно посетить сайт [TripleByte](#). Если вам интересны технологические стартапы, посвященные решению насущных социальных проблем, переходите в наше полное досье по этой теме.

Полное досье

[Startup early employee](#)

Преподавание

Чем лучше учитель, тем выше шансы у его учеников получать более высокую зарплату, учиться в более престижных вузах и избежать подростковой беременности. Заслуги талантливых учителей перед обществом значительно выше, чем то, что компенсируется им в виде зарплаты. Это общеизвестное мнение и широко распространенный взгляд, однако есть и те, кто на значение образования смотрит иначе, по крайней мере – высшего образования.

Как бы там ни было, мы редко рекомендуем преподавание тем, кто хочет принести максимум пользы обществу: если вы работаете в богатой стране, ваше влияние как учителя будет заключаться в том, чтобы улучшить уровень жизни людей, которые практически все войдут в 15% богатейшего населения планеты. Более того, преподавание уже и так является чрезмерно популярным направлением среди тех, кто мотивирован социально, поэтому вам вряд ли удастся внести такой же значительный вклад в рамках образования, как при работе в других сферах. Кроме того, даже самый талантливый школьный учитель может параллельно влиять всего на тридцать учеников – выбрав другое направление, вы сможете куда больше.

Как и в отношении других профессий, если вам кажется, что вы могли бы достичь высот именно в этой сфере и ни в какой другой, тогда отправляйтесь ее покорять.

Преимущества:

- видимые результаты вашей деятельности благодаря непосредственному взаимодействию с теми, на кого она направлена;

- возможность распространять важные идеи среди студентов;
- длительный отпуск, благодаря которому можно браться за параллельные проекты;
- с педагогическим образованием вы не останетесь без работы, поскольку учителя требуются постоянно;
- если вы талантливый педагог, вы получаете шанс воспитать новое поколение будущих лидеров вашей страны – людей, для которых очень важны правильные ценности и глубокие знания.

Недостатки:

- в богатой стране ваше прямое воздействие будет ограничено кругом людей, которые входят в число богатейших на планете;
- это, пожалуй, один из самых популярных способов изменить мир к лучшему среди тех, кто мотивирован социально, поэтому в этой среде трудно сделать весомый вклад;
- меньше возможностей приобрести универсальные навыки, необходимые для других отраслей;
- низкая зарплата, если учесть, сколько знаний и самоотверженности нужно для того, чтобы стать хорошим учителем.



Основные требования

Готовность к постоянному взаимодействию с людьми, способность удерживать контроль над классом, положительный настрой.

Дальнейшие шаги

Если вы хотите стать учителем, советуем подать заявку в организацию Teach First в Великобритании или Teach for America в США. Практика в этих организациях позволит вам за два года не только испытать себя в качестве учителя, к которому предъявляются серьезные требования, но и развить в себе важные навыки, которые при необходимости помогут вам реализоваться и в других сферах (эти программы, на наш взгляд, достойны трех очков из пяти за карьерный капитал, тогда как стандартная работа учителем получает всего одно из пяти).

Полное досье

Teaching

Собственный технологический стартап

Предпринимательство в сфере информационных технологий – одно из наиболее перспективных направлений; оно позволяет накопить хороший карьерный капитал, зарабатывать большие деньги, а также непосредственно участвовать в решении актуальных проблем. Поэтому мы считаем, что на это направление стоит обратить внимание как можно большему числу людей. Однако это еще и один из самых сложных путей, поэтому подходит он далеко не всем. Рассмотрите этот вариант, если вы отлично разбираетесь в технических науках и готовы выдержать большой риск провала, работать с ненормированным графиком и делать что-то нетрадиционное.



Основные требования

Высокий уровень интеллекта, готовность рисковать и постоянно работать сверхурочно в течение трех-семи лет, независимость, способность развить сильные технические навыки.

Дальнейшие шаги

Если вы заинтересованы в создании собственного стартапа, постарайтесь узнать больше о своих возможностях в этом направлении и параллельно прорабатывайте другие варианты. Знакомьтесь с предпринимателями, больше читайте, узнавайте о насущных проблемах, развивайте свои технические способности, например, изучите программирование. Далее стоит найти сооснователя, создать прототип продукта и подать заявку на поиск спонсора.

Полное досье

Tech startup founder

Проведение исследований в аналитическом центре

Если вы начнете построение своей карьеры с проведения исследований в аналитическом центре, вы сможете положительным образом повлиять на политику правительства. Кроме того, вы сможете приобрести важные навыки и связи для дальнейшей политической или какой-либо другой карьеры, выполняя работу, которая наверняка будет приносить вам моральное удовлетворение.

Если вы хорошо разбираетесь в вычислительном анализе или умеете синтезировать идеи и доносить их до других, вам стоит взвесить все «за» и «против» в сравнении этого направления с другими, например с работой в партийной политике.

Преимущества:

- интеллектуально развитые коллеги, которые готовы менять мир к лучшему и разделяют ваши интересы;
- возможность пропагандировать важные идеи, которым уделяется мало внимания в обществе;
- возможность обзавестись полезными политическими знакомствами и узнать, как можно изменить экосистему общественной политики.

Недостатки:

- когда у вас еще не так много опыта, не так-то просто найти аналитический центр, который захочет нанять вас и работа которого будет соответствовать вашим личным ценностям;

- немногие аналитические центры занимаются непосредственным ведением исследовательских проектов, посвященных решению наиболее актуальных и при этом решаемых проблем, которым уделяется мало внимания;
- можно всю жизнь посвятить исследованиям, но так и не повлиять на политику правительства.



Основные требования

Хорошие аналитические способности либо умение излагать мысли в письменной форме в зависимости от конкретной должности; способность синтезировать и четко доносить идеи исследований; личная заинтересованность в определенной области правительственной политики.

Дальнейшие шаги

Посещайте мероприятия, которые организывают аналитические центры, общайтесь с представителями профессии, обсуждайте с ними их деятельность и изучайте потребности народа. Делайте публикации, которые смогут привлечь внимание масс и впечатлить их. Должность научного сотрудника может стать весьма полезным опытом. Некоторые аналитические центры нанимают выпускников вузов в качестве интернов — это отличный способ узнать, подходит ли вам такая работа. Читайте их отчеты и старайтесь найти что-то, что соответствует вашему темпераменту и мировоззрению.

Выбирая направление для дальнейшего обучения, имейте в виду, что в аналитический центр можно попасть чуть ли не с любой специализацией — все зависит от направленности самого центра — но чаще всего это все-таки экономика, управление государством, социальные науки, право, международные отношения.

Аналитические центры публикуют списки вакансий на своих сайтах.

Полное досье

Think tank research

Коммерческая деятельность в хедж-фондах (для тех, кто хочет делать крупные пожертвования)

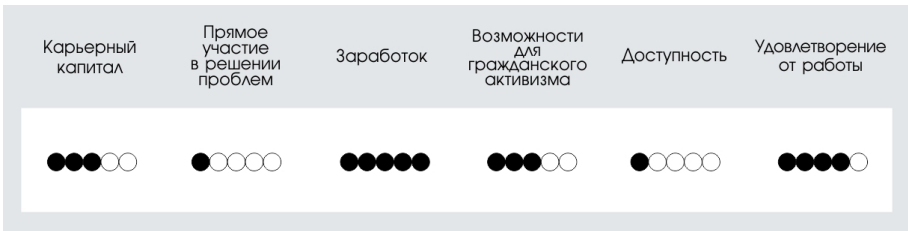
Для человека с выдающимися математическими способностями этот вариант, пожалуй, лучший из имеющихся на сегодняшний день. Исключительно высокая зарплата позволяет делать крупные пожертвования; вы можете развить полезные технические навыки, которые могут пригодиться в академической среде или в сфере информационных технологий; сама работа приносит моральное удовлетворение. Мы знаем множество математиков, которые выбрали именно это направление и остались чрезвычайно довольны. Единственным минусом этой профессии является неустойчивое положение самой отрасли – работа в ней может стать неприбыльной из-за конкуренции или изменений в законодательстве, поэтому обязательно позаботьтесь и о надежном карьерном капитале.

Преимущества:

- исключительно высокая зарплата;
- увлекательная работа;
- возможность развить навыки в области статистики, программирования, моделирования, а также универсальные навыки, вроде умения работать в команде и принимать решения под давлением.

Недостатки:

- только человек с выдающимися математическими способностями может получить работу в этой сфере;
- для отрасли характерны многочисленные риски;
- карьерный капитал, который вы приобретаете в этой сфере, носит менее универсальный характер, чем в сфере информационных технологий (в частности, меньше полезных знакомств).



Основные требования

Выдающиеся математические способности.

Дальнейшие шаги

Если вас интересует эта сфера, можете испытать свои силы с помощью стажировки – это быстрый и хорошо оплачиваемый способ узнать, подходит ли вам данная профессия^[24]. Мы в первую очередь рекомендуем компанию **Jane Street**, потому что она быстро развивается, предоставляет высокие зарплаты и заботится о корпоративной культуре.

Одни вакансии открыты для бакалавров, другие доступны только при наличии более высокой степени.

Полное досье

Trading in quantitative hedge funds (for earning to give)

[24] Списки компаний, в которые можно обратиться, здесь: [Top quantitative hedge funds](#) и [What are the best quant hedge funds?](#)

Общественно полезные научные исследования

Академические круги — очевидный выбор для тех, кто хочет работать над важными исследованиями, которые не принесут коммерческую прибыль. Даже одно исследование может помочь совершить колоссальный скачок и внести значительную лепту в решение актуальных проблем. У академиков есть и другие рычаги влияния: они могут менять политику государства по определенному вопросу, расставлять приоритеты исследований и глобально влиять на общественную культуру.

Тем не менее попасть в академические круги — задача далеко не простая: на это уйдет от 5 до 15 лет обучения, постдокторантуры, а, возможно, и не только этого. Большинство, кто просто пытается — сами по себе талантливые ребята — зачастую либо получают отказ в постоянной должности, либо бросают ее поиски. И хоть у этого направления много плюсов, порой люди продолжают заниматься научными исследованиями, хотя они были бы куда более полезны в другой сфере. Поэтому мы всячески советуем сперва критически оценить свои способности и рассмотреть все прочие варианты, а уже потом браться за ученую степень.

Высокий уровень интеллекта, трудолюбие и любопытство — вот основные основные показатели того, что у вас, возможно, получится добиться своего. И хотя зарплаты в этой сфере довольно низкие, удовольствие от работы, похоже, высокое.

Чтобы максимально увеличить шансы положительно повлиять на мир, крайне важно выбрать нужное исследование — мы всегда помогаем с таким выбором. Тем не менее аспиранты зачастую сталкиваются с трудным выбором: либо выбрать исследование, влияющее на мир, либо то, что потенциально повлияет на их карьеру.

Преимущества:

- если вы подходите для исследовательской работы, у вас будут колоссальные возможности изменить общество в лучшую сторону;
- отличная позиция для продвижения ваших ценностей;
- самостоятельность и высокое удовлетворение от работы.

Недостатки:

- высокая конкуренция;
- долгая подготовка;
- зачастую вам придется еще и преподавать, а система поощрений в академической среде далеко не всегда способствует работе на благо общества.



Основные требования

Высокий уровень интеллекта, твердость характера, независимость, глубокая заинтересованность в предмете изучения.

Дальнейшие шаги

Изучите разные сферы, чтобы найти ту, которая интересна вам и полезна для общества. За время получения степени бакалавра заработайте максимально хорошие оценки. Изучите требования и сроки подачи заявлений в аспирантуру. Найдите научного руководителя, работающего в престижном университете над решением важных проблем. За время обучения в аспирантуре и постдокторантуре изо всех сил старайтесь опубликовать свои работы в хороших журналах.

Обратите внимание: у нас есть отдельные досье по таким направлениям, как «биомедицинские исследования», «экономика» и «информатика».

Полное досье

Academic research

Веб-дизайн

Веб-дизайнер отвечает за структуру и художественное оформление веб-страниц. Веб-дизайн востребован повсюду, начиная от благотворительных организаций и заканчивая стартапами, благодаря чему можно подобрать подходящие именно вам социально значимые проекты. В качестве альтернативы можно выбрать направление с высоким доходом, например проектирование пользовательских интерфейсов приложений (средняя зарплата – 80 тысяч долларов в год), и делать крупные пожертвования. Однако оценить, насколько ваш дизайн качественный, непросто, из-за чего бывает сложно убедить работодателя в своей компетентности, а значит, и продвигаться по карьерной лестнице проблематично. Этот вариант стоит рассматривать тем, кто изучал графический дизайн или смежные дисциплины, успел за несколько лет выработать чувство вкуса и умеет выгодно подать себя как квалифицированного специалиста. При этом, если у вас есть технические способности, мы бы рекомендовали выбрать направление веб-разработки, поскольку у веб-разработчиков выше зарплата, больше предложений о работе и шире возможности для продвижения.

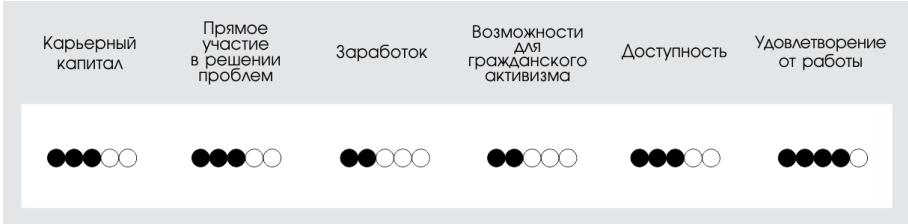
Преимущества:

- данная профессия способствует развитию ряда полезных навыков, благодаря которым можно непосредственно работать над решением широкого спектра актуальных проблем;
- возможность работать внештатно и удаленно;
- хорошие карьерные перспективы (сравнимые с перспективами веб-разработчиков);

- по сравнению с другими сферами, о которых мы говорили, здесь ниже уровень конкуренции и больше возможностей для применения графических навыков;
- возможность перейти в более высокооплачиваемую сферу проектирования пользовательских интерфейсов приложений (средняя зарплата — \$80 000 в год), чтобы делать крупные пожертвования.

Недостатки:

- найти первую работу и продвигаться по карьерной лестнице бывает проблематично, поскольку работодателю сложно оценить, насколько ваш дизайн качественный;
- зарплаты, спрос на рынке труда и рост количества рабочих мест в сфере веб-дизайна ниже, чем в сфере веб-разработки, так что подумайте над вторым вариантом.



Основные требования

Художественное образование, развитое чувство вкуса, признанное другими веб-дизайнерами, коммуникабельность, умение подать себя и вести переговоры.

Дальнейшие шаги

1. Овладейте базовыми навыками дизайна. Лучший онлайн-ресурс для обучения из тех, что мы нашли, – это [HackDesign](#).
2. Создайте портфолио своих работ.
3. Займитесь активной рассылкой резюме и портфолио.

Полное досье

[Web designer](#)

Машинное обучение

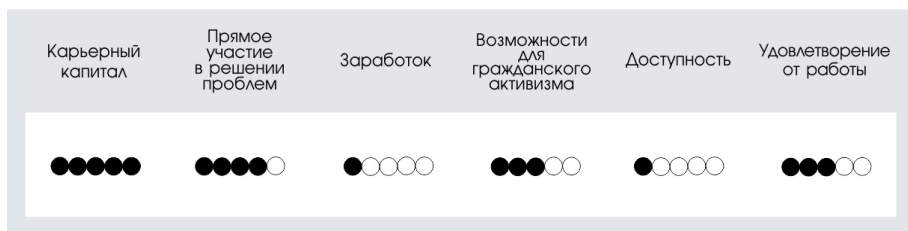
Аспирантура по машинному обучению — прямая дорога в сферу, где решают принципиально важные для будущего проблемы. Вы сможете применить свои навыки, чтобы положительно влиять на разработку искусственного интеллекта, задействовать машинное обучение для решения важных мировых проблем или, если из этого ничего не выйдет, попросту получать деньги и заниматься высокоэффективной благотворительностью. Эта сфера открыта для всех, кто занимался точными науками, даже если до этого он никак не соприкасался с программированием.

Преимущества:

- ваши исследования могут иметь огромное влияние;
- получение навыков в одной из наиболее важных технологических сфер ближайшего десятилетия;
- высокий потенциал для заработка после окончания учебы;
- работа для пытливых умом в окружении талантливых коллег.

Недостатки:

- требуется 4–6 лет подготовки с маленькой зарплатой;
- требует много самостоятельной работы почти с минимальной обратной связью: это может оттолкнуть многих;
- есть риск, что многие захотят заниматься этим, поэтому в будущем найти работу может быть сложнее.



Основные требования

Отличное владение математикой (или бакалаврская степень по техническим наукам), желание заниматься исследованиями.

Дальнейшие шаги

Если вы никогда не занимались машинным обучением, пройдите соответствующий онлайн-курс на Coursera^[25] или посетите курс в вашем университете. После займитесь исследованиями в этой сфере во время получения степени бакалавра или магистра или же найдите летнюю исследовательскую стажировку.

Если вам хочется поступить в аспирантуру, связанную с машинным обучением, для работы над проблемой безопасности ИИ, воспользуйтесь нашим бесплатным сервисом^[26] для поиска подобных возможностей.

Полное досье

Machine Learning PhD

[25] Смотри [Machine Learning](#)

[26] Бесплатный сервис для поиска возможностей в сфере ИИ: [Find a high-impact career](#)

Работа в организации эффективного альтруизма

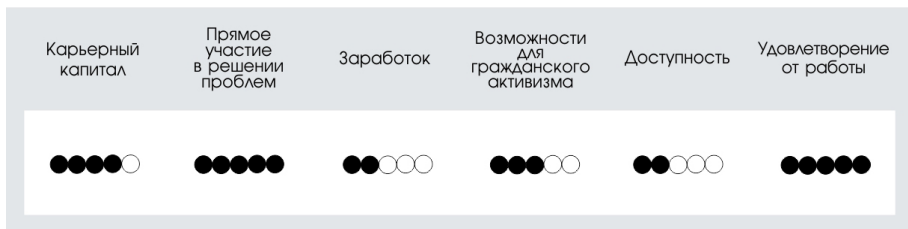
Работа в организации эффективного альтруизма позволит вам принять непосредственное участие в решении мировых проблем. Вы будете окружены коллегами, полностью разделяющими ваши ценности. Если у вас есть достаточно сильная мотивация и вы искренне болеете за идеалы эффективного альтруизма, мы считаем, что подобный выбор будет максимально общественно значимым.

Преимущества:

- возможность принять непосредственное участие в решении мировых проблем;
- с самого начала карьеры у вас руках много влияния и большая ответственность; много свободы в работе, гибкий график;
- возможность завязать близкие связи с членами сообщества эффективного альтруизма;
- умные и амбициозные коллеги-альтруисты.

Недостатки:

- карьерный капитал отчасти зависит от успехов движения эффективного альтруизма;
- менее формальная подготовка, чем у работников крупных устоявшихся компаний;
- менее престижно, чем работа в Google или McKinsey;
- сложнее накопить капитал, чем в крупных корпорациях: вилка зарплат для новичков — \$40-\$70 тысяч.



Основные требования

Серьезное отношение к приоритетам эффективного альтруизма, готовность отказаться от стабильности и комфорта крупных организаций ради интенсивной работы в небольшом коллективе, сильная мотивация.

Дальнейшие шаги

Встретьтесь в лидерами движения на конференциях EA Global^[27]. Покажите, что вы разделяете идеалы организации: оставляйте комментарии в блоге, участвуйте в конференциях EA Global как волонтер, помогайте местным группам эффективного альтруизма, занимайтесь фрилансом и проходите стажировки. Если хотите быть в курсе вакантных мест, подписывайтесь на нашу [рассылку](#) и вступайте в нашу [группу в Facebook](#).

Полное досье:

[Working at effective altruist organisations](#)

^[27] Узнать больше о конференциях можно здесь: [Effective Altruism Global](#)

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Краткий обзор актуальных проблем

В рамках нашего исследования мы проанализировали различные проблемные направления. Опираясь на работы других исследователей, мы оценили каждую проблему по следующим критериям: масштабность проблемы, недостаток внимания к проблеме и возможность решить проблему – согласно алгоритму, представленному ранее^[28]. Кроме того, мы старались определить максимально эффективный способ участия в решении той или иной проблемы в процессе построения карьеры.

Краткий обзор проведенного анализа представлен ниже, но мы регулярно обновляем каждое досье. Чтобы прочитать полную и наиболее актуальную версию, переходите по ссылке:

[List of the most urgent global problems](#)

Биологическая безопасность

Пандемии естественного происхождения и новые, искусственно созданные патогенные микроорганизмы способны уничтожить миллионы или даже миллиарды людей. В связи

[28] Узнать больше о том, как мы проводили оценивание, можно здесь: [How to compare different global problems in terms of impact](#)

с дальнейшим прогрессом синтетической биологии может возрасти риск и критичность пандемий, вызванных синтезированными патогенами. Существуют перспективные способы сокращения этих рисков путем наложения ограничений на потенциально опасные исследования, улучшения систем раннего обнаружения и развития более совершенных планов ликвидации аварийных ситуаций в международном масштабе.

Фактор	Оценка	Замечания
Масштабность проблемы	12/14	Выброс синтезированных патогенов может привести к глобальной катастрофе.
Недостаток внимания к проблеме	6/11	Правительство США выделяет более \$1 млрд на решение проблемы.
Возможность решить проблему	4/5	При поддержке экспертов определенный прогресс вполне достижим.

Как сделать вклад в решение данной проблемы

Чтобы принять участие в решении этой проблемы, можно работать в одном из фондов, которые специализируются на биологической безопасности (Open Philanthropy Project, Gates Foundation и Skoll Global Threats Fund), на правительство США (Центры по контролю и профилактике заболеваний, Национальные институты здоровья), а также получить ученую степень, чтобы, работая в лаборатории синтетической биологии, приобрести необходимый опыт и в дальнейшем пропагандировать безопасный подход в науке.

Полное досье

Biorisk reduction

Климатические изменения (экстремальные риски)

По последним подсчетам, если выбросы парниковых газов оставить без контроля, то к 2100 году температура воздуха на планете может повыситься на 2,6 – 4,8 °С. Такое повышение может нанести серьезный ущерб человечеству, включая ужесточение погодных условий, продовольственный кризис, а также распространение инфекционных заболеваний, что в первую очередь ударит по наименее развитым странам.

При этом не исключено, что из-за неконтролируемых выбросов парниковых газов температура на планете может повыситься еще больше, что может привести к катастрофическим последствиям для жизни на Земле. Несмотря на то что вероятность такого значительного повышения температуры относительно низкая, степень нанесенного в таком случае ущерба настолько высокая, что и предполагаемая ценность усилий, направленных на снижение этих экстремальных рисков, может также оказаться высочайшей.

Экстремальное потепление покажется вам одной из наиболее актуальных проблем человечества, если вы из тех, кто верит, что мы имеем определенные обязательства перед нашими потомками и что очень важно обеспечить выживание человеческой цивилизации в долгосрочной перспективе.

Фактор	Оценка	Замечания
Масштабность проблемы	13/14	Экстремальные климатические изменения могут привести к катастрофическим последствиям для человечества.

Недостаток внимания к проблеме	3/11	Ресурсы, ежегодно выделяющиеся на предотвращение глобального потепления как правительственными, так и неправительственными структурами по всему миру, составляют от \$100 млрд до \$1 трлн. Однако мы признаем эффективными только 10–100 миллиардов из них, поскольку значительная часть этих средств: а) были бы израсходованы и по другим причинам; б) не направлены на сокращение экстремальных рисков, связанных с глобальным потеплением; в) распределяются нерационально.
Возможность решить проблему	4/5	Скоординировать действия стран проблематично из-за эффекта безбилетника. Тем не менее можно, например, повышать эффективность существующих решений.

Как сделать вклад в решение данной проблемы

Одним из способов участия в решении данной проблемы является проведение научных исследований, связанных с экстремальными рисками глобального потепления или возможностями сокращения рисков методами геоинженерии. Кроме того, можно бороться за сокращение эмиссии парниковых газов, работая в политике, аналитике или журналистике, а также участвовать в разработке технологий, снижающих выбросы парниковых газов, в качестве инженера или ученого.

Полное досье

[Climate change \(extreme risks\)](#)

Промышленное животноводство

Ежегодно по всему миру выращивается на убой 50 миллиардов животных. В США на агропромышленных фермах находится более миллиарда особей. Большинство из них жестоко страдают. Для такой масштабной проблемы ей уделяется слишком мало внимания: ежегодно выделяется менее \$20 млн на попытки ее решить.

Однако есть перспективные способы улучшить условия содержания животных на агропромышленных фермах и изменить отношение людей к таким животным.

Примечание по поводу перспектив: эти баллы выставлены за попытку убедить людей уважительно относиться к животным и стать вегетарианцами или веганами.

Фактор	Оценка	Замечания
Масштабность проблемы	11/14	Мы полагаем, что настойчивые попытки снизить уровень потребления мяса могли бы сократить объемы промышленного животноводства в США на 10-90% и способствовать распространению более гуманных ценностей
Недостаток внимания к проблеме	8/11	Ежегодно выделяется от \$10 до \$100 млн; над решением проблемы работает тысяча человек
Возможность решить проблему	4/5	При поддержке экспертов определенный прогресс вполне достигим

Как сделать вклад в решение данной проблемы

Варианты участия в решении данной проблемы включают:

- поддержку проектов, рекомендуемых организацией Animal Charity Evaluators^[29]. Можно найти высокооплачиваемую работу и направлять туда крупные пожертвования или непосредственно работать в таких проектах;
- трудоустройство в компаниях, которые разрабатывают растительные заменители мяса;
- борьбу за решение этой проблемы с позиции ученого, журналиста, политика.

Полное досье

[Factory farming](#)

[29] [Recommended charities](#)

Изучение глобальных приоритетов

Правительства, фонды и отдельные личности ежегодно тратят около \$500 млрд на попытки изменить мир к лучшему. Этой суммы недостаточно, чтобы решить все мировые проблемы, поэтому приходится делать нелегкий выбор, правильно расставляя приоритеты.

Недавние исследования показали, что различные подходы к улучшению мира существенно отличаются по своей эффективности. Тем временем из \$500 млрд ничтожно малая часть (менее 0,01%) выделяется на изучение глобальных приоритетов – на попытки определить, какие из мировых проблем больше всего нуждаются в безотлагательном решении (климатические изменения? бедность? образование?). Опираясь на уже имеющийся опыт, можно заключить, что дальнейшее изучение глобальных приоритетов может в несколько раз повысить эффективность использования миллиардов долларов.

Исходя из данных проведенного нами анализа, мы делаем вывод, что именно в этой сфере вы можете принести максимум пользы.

Фактор	Оценка	Замечания
Масштабность проблемы	11/14	<p>Если международные организации, правительства и благотворительные фонды будут более тщательно расставлять приоритеты, это, по всей видимости, сможет как минимум продлить человеческие жизни в общей сложности на десять миллионов лет (путем переадресации более \$1 млрд на высокоэффективные способы оказания медицинской помощи). Также можно получить более полное представление о том, как снизить уровень угрозы существованию человечества, сократив эти риски на 0,01–0,1%. Тем не менее пока неизвестно, насколько более тщательное изучение приоритетов повлияет на принятие соответствующих решений</p>
Недостаток внимания к проблеме	11/11	<p>На определение глобальных приоритетов расходуется от \$1 до \$10 млн в год.</p>
Возможность решить проблему	3/5	<p>Нет четких способов решить задачу, требуется по крайней мере десятилетие наблюдений</p>

Как сделать вклад в решение данной проблемы

Чтобы принять участие в решении данной проблемы, можно стать ученым, руководителем или помощником в одном из перечисленных ниже проектов или отчислять процент от ваших доходов на финансирование проводимых ими исследований:

- [The Open Philanthropy Project](#);
- [The Global Priorities Project](#);
- [The Future of Humanity Institute](#).

Кроме того, можно получить ученую степень по экономике, математике, статистике или общественным наукам, ориентируясь на проведение соответствующих научных исследований. Можно, наконец, работать в правительстве или фонде и влиять на распределение выделяемых ими средств, опираясь на последние результаты исследований глобальных приоритетов.

Полное досье

[Global priorities research](#)

Здравоохранение в бедных странах

Ежегодно около десяти миллионов жителей бедных стран умирает от заболеваний, которые можно предотвратить или побороть с минимальными затратами, включая малярию, ВИЧ, туберкулез и диарею.

Ежегодно около \$100 на человека расходуется на медицинское обслуживание двух миллиардов беднейших людей планеты (с поправкой на паритета покупательной способности). Таким образом, существует немало возможностей для масштабирования мероприятий, эффективность которых в лечении и профилактике указанных заболеваний доказана на практике.

Фактор	Оценка	Замечания
Масштабность проблемы	13/14	Ежегодный урон, наносимый легко предотвратимыми заболеваниями в наименее развитых странах и Индии, составляет от 200 до 500 миллионов лет жизни с поправкой на нетрудоспособность (DALY)
Недостаток внимания к проблеме	2/11	Наименее развитые страны и Индия ежегодно расходуют около \$300 млрд на нужды здравоохранения (с поправкой на паритет покупательной способности)
Возможность решить проблему	4/5	Решение проблемы – лишь вопрос распространения уже существующих методов лечения с почти стопроцентной гарантией результата при правильном их применении

Как сделать вклад в решение данной проблемы

Варианты работы над решением этой проблемы включают в себя работу в качестве донора в эффективных проектах; в качестве экономиста в межправительственных организациях, таких как Всемирный банк или Всемирная организация здравоохранения; а также учреждение некоммерческой организации, которая будет заниматься распространением проверенных методов лечения, или трудоустройство в такой организации.

Полное досье

Health in poor countries

Земельная реформа

Местные законы часто запрещают строить новые дома вблизи друг от друга, из-за чего повышаются цены на жилье, особенно в некоторых крупных городских районах с высокими зарплатами. Из-за повышения цен материальные блага арендаторов переходят к арендодателям и заставляют людей уезжать из экономических центров, в связи с чем значительно снижаются их шансы найти работу или получать более высокую зарплату.

От прогресса в решении этой проблемы в первую очередь выиграют представители среднего класса, живущие в развитых странах, – не самая нуждающаяся социальная группа в мире. Однако если вы верите в значимость экономического развития, роста заработных плат и технического прогресса в развитых странах, тогда земельная реформа может оказаться одним из наиболее перспективных политических изменений, ведущих к повышению производительности труда.

Фактор	Оценка	Замечания
Масштабность проблемы	10/14	Экономический рост может составить около \$100 млрд
Недостаток внимания к проблеме	7/11	Получить точные данные невозможно, но мы полагаем, что потенциальная прибыль от застройки настолько высока, что ежегодно как минимум \$100 млн тратится на попытки легализовать строительство новых зданий в крупных городах США. Эти подсчеты неточны

Возможность решить проблему	3/5	Среди экспертов есть как ярые противники, так и преданные сторонники этой реформы
-----------------------------	-----	---

Как сделать вклад в решение данной проблемы

Попыткой решить данную проблему, которой еще никто не предпринимал, может стать создание некоммерческой организации или лоббистского органа для борьбы за расширение жилищной застройки в ключевых урбанизированных районах и штатах. Другой вариант – попытаться изъять полномочия в вопросах районирования у местных властей и передать их государственным органам, решения которых будут менее обусловлены узкими локальными интересами, что особенно характерно для крупных владельцев недвижимости, которые выигрывают от повышения цен.

Полное досье

[Land use reform](#)

Ядерная безопасность

Ядерное оружие, которое всегда находится в боевой готовности, способно уничтожить сотни миллионов людей непосредственно и еще миллиарды людей постепенно в связи с ураном, который оно может нанести сельскому хозяйству. Ядерное оружие несет в себе трудноизмеримый риск вымирания человечества вследствие «ядерной зимы» и социального коллапса, от которого мы никогда уже не оправимся. История знает множество примеров, когда США или Россия были близки к тому, чтобы то ли случайно, то ли намеренно использовать свое ядерное оружие.

Ядерная безопасность уже является приоритетным вопросом для правительств, поэтому в этой сфере вам будет сложнее сделать собственный вклад.

Фактор	Оценка	Замечания
Масштабность проблемы	14/14	Если бы началась ядерная война, она привела бы к катастрофическим последствиям
Недостаток внимания к проблеме	5/11	Ежегодно на решение этой проблемы выделяется от \$1 до \$10 млрд
Возможность решить проблему	3/5	Существуют определенные способы повлиять на ситуацию, которые вызывают много разногласий

Как сделать вклад в решение данной проблемы

Большинство способов повлиять на риски, связанные с применением ядерного оружия, в первую очередь ассоциируются с работой в учреждениях военной или международной политики; помочь также может проведение исследований в аналитических центрах, которые генерируют идеи по сокращению рисков ядерного конфликта. Если говорить о менее традиционных способах, то это может быть независимая работа над улучшением межличностных отношений в ядерных державах или повышением стабильности продовольственного снабжения в случае серьезного сельскохозяйственного кризиса.

Полное досье

[Nuclear security](#)

Продвижение эффективного альтруизма

Идея эффективного альтруизма в том, чтобы, используя доказательства и логику, вывести максимально эффективный способ помочь другим. Продвижение этих ценностей в среде альтруистов, призыв к наиболее эффективному способу творить добро, повысит ваше влияние на мир во много раз. В результате успешного продвижения идеалов эффективного альтруизма уже более 2500 человек пообещали передавать 10% своего дохода высокоэффективным благотворительным фондам. Продвижение эффективного альтруизма поможет создать сообщество, готовое работать над наиболее важными мировыми проблемами. Это отличный вариант для тех, кто не уверен, над какой проблемой им стоит работать.

Лишь немногие напрямую продвигают идеи эффективного альтруизма в массы (от 25 до 100 работников с общим бюджетом менее \$10 млн), поэтому работа в этом направлении — один из самых многообещающих способов улучшить мир.

Фактор	Оценка	Замечания
Масштабность проблемы	13/14	Кажется вполне вероятным, что сообщество эффективного альтруизма может обеспечить от 100 до 1000 миллионов лет жизни в год по метрике QALY, отправляя от \$10 до \$100 наиболее эффективным проектам, или попросту улучшать мир, уменьшая шансы вымирания человечества на 0,1–1%. В этих оценках очень много неопределенности.

Недостаток внимания к проблеме	10/11	Ежегодный бюджет на продвижение эффективного альтруизма — \$5– 10 млн
Возможность решить проблему	3,5/5	По приблизительным подсчётам, увеличение благотворительных взносов вдвое потенциально решит 1% проблемы

Как сделать вклад в решение данной проблемы

Если у вас еще нет опыта, лучше всего стать участником сообщества эффективного альтруизма. Подробнее о сообществе можно прочитать в 9 главе данного руководства. Кроме того, можно:

- подать заявку на стажировку или устроиться на работу в организацию или проект, связанный с эффективным альтруизмом;
- создать местную команду эффективного альтруизма или присоединиться к уже существующей, за счет чего вы поднатореете в разговорах об эффективном альтруизме; получите ценный опыт и навыки, которые пригодятся вам при трудоустройстве в организацию эффективного альтруизма; сможете непосредственно приносить пользу миру;
- продвигать эффективный альтруизм через журналистику, политику, науку или даже просто через социальные сети. Чем шире будет ваша аудитория, тем эффективнее вы сможете продвигать важные идеи.

Полное досье

Building effective altruism

Риски, связанные с развитием искусственного интеллекта

Многие эксперты считают, что в 21 веке человечеству будет по силам разработать системы искусственного интеллекта умнее его. Это может привести к колоссальному улучшению качества жизни, но есть причины полагать, что последствия этого могут быть также и катастрофичны. Мы пока что очень смутно понимаем, как разработать высокоинтеллектуальное устройство, способное безопасно следовать человеческим указаниям и ценностям. Без исследований в области управления подобными машинами, вероятность критических неполадок возрастает. И несмотря на то что все больше людей признают эту проблему, над ее решением работают менее сотни человек во всем мире.

Фактор	Оценка	Замечания
Масштабность проблемы	14/14	Мы считаем, что в ближайшие 100 лет риск серьезной катастрофы, связанной с искусственным интеллектом, составляет от 1 до 10%
Недостаток внимания к проблеме	9/11	Ежегодный бюджет в \$10 млн
Возможность решить проблему	2/5	Мы считаем, что увеличение бюджета вдвое снизит существующие риски примерно на 1%

Как сделать вклад в решение данной проблемы

Эффективным вкладом в решение данной проблемы могут в первую очередь стать исследования по философии, информатике и математике, направленные на то, чтобы действия и цели искусственного интеллекта, каким бы развитым он ни был, соответствовали интересам человека. На решение проблемы можно влиять и опосредованно, помогая, например, как можно большему числу людей узнать о рисках, связанных с развитием искусственного интеллекта, и повышая их способность действовать в будущем.

Полное досье

Positively shaping the development of artificial intelligence

Курение в развивающихся странах

Курение наносит колоссальный урон человеческому здоровью – по достоверным оценкам, на его счет приходится около 6% всех заболеваний мира – это больше, чем приходится на счет ВИЧ и малярии, вместе взятых. Тем не менее во многих развивающихся странах курильщиков становится все больше, потому что люди становятся богаче и могут позволить себе покупать сигареты.

Фактор	Оценка	Замечания
Масштабность проблемы	11/14	Ежегодный урон, который курение наносит жителям развивающихся стран, составляет около ста миллионов лет здоровой жизни; это число можно сократить вдвое
Недостаток внимания к проблеме	7/11	Общий объем вложений благотворительных и государственных организаций в борьбу с табакокурением составляет от \$100 млн до \$1 млрд
Возможность решить проблему	3/5	Некоторые из заинтересованных лиц поддерживают борьбу с табакокурением, однако статус-кво создает серьезные препятствия

Как сделать вклад в решение данной проблемы

Практика показывает, что благодаря введению определенных ограничений можно сократить количество курильщиков, но в развивающихся странах эти ограничения обычно никто не вводит. Самым естественным способом решить проблему для вас может стать карьера специалиста по выработке политики в области здравоохранения или гражданский активизм в сфере журналистики, аналитики или политики. Это довольно перспективная отрасль для тех, кто живет в развивающейся стране с высоким уровнем табакокурения.

Полное досье

Smoking in the developing world

Улучшение решений на государственном уровне

Правительству и другим важным институтам управления зачастую приходится принимать сложные важные решения, основываясь на мнении всего нескольких людей.

Есть вполне серьезные основания полагать, что механизмы человеческих суждений далеки от идеала. Тем не менее эти ошибки можно исправить при помощи систематического подхода. Улучшение качества решений в важных институтах управления сможет увеличить шансы решить почти все остальные проблемы. Это также поможет обществу найти «неизвестные неизвестные» — задачи, о которых мы пока даже не задумывались, — и смягчить риски глобальной катастрофы. Мы считаем, что это крайне важно.

Всего лишь горстка людей напрямую занимается улучшением качества решений в важных институтах управления, поэтому дополнительная работа в этом направлении принесет большую пользу.

Кажется, что это очень хороший вариант, если вам подходят исследования в сфере принятия решений или же если вы занимаете хорошую должность во влиятельных институтах управления и можете проверить наши теории. Этот вариант также подходит для тех, кто не уверен, за какую из проблем стоит браться: повышение качества принятия решений пригодится почти в любой сфере.

Фактор	Оценка	Замечания
Масштабность проблемы	12/14	Практики увеличения качества решений потенциально улучшат распределение государственных средств, ускорят решение мировых проблем, а разумный подход поможет снизить риск конфликтов и глобальных катастроф. Мы считаем, что решение этой проблемы увеличит ценностную оценку будущего на 0,1–1%
Недостаток внимания к проблеме	7/11	В зависимости от методов подсчета, от 100 до 1000 человек во всем мире занимается этим профессионально. Лишь немногие проверяют многообещающие теории и испытанные стратегии на высшем уровне власти
Возможность решить проблему	3/5	Практики увеличения качества решений потенциально улучшат распределение государственных средств, ускорят решение мировых проблем, а разумный подход поможет снизить риск конфликтов и глобальных катастроф. Мы считаем, что решение этой проблемы увеличит ценностную оценку будущего на 0,1–1%

Как сделать вклад в решение данной проблемы

Подступиться к решению этой проблемы можно с разных сторон:

- тщательнее тестировать существующие многообещающие методики;

- проводить больше фундаментальных исследований, чтобы выявить новые техники;
- внедрять проверенные техники в важных областях;
- увеличить бюджет на вышеперечисленное.

Все эти сферы требуют нашего внимания и мы считаем, что в них можно показать почти мгновенные результаты (у нас уже есть много теорий и мы можем начать их внедрять, однако большее количество доказательств сильно упростит этот процесс). Это значит, что сфера вашей занятости напрямую зависит от вашего положения и того, что подходит непосредственно вам.

Полное досье

Improving institutional decision-making

Дополнительные материалы

Книги

В книге *«Путь к процветанию»* профессора Мартина Селигмана представлен обзор результатов исследований в области позитивной психологии от ее основателя. Книга немного бесвязная (в отличие от блестящих работ автора, выпущенных ранее), но она полна занимательных идей и примеров.

В книге *«Спотыкаясь о счастье»* профессора Дэна Гилберта повествуется о науке измерения счастья и поясняется, почему нам так сложно предсказать, что может сделать нас счастливыми.

В книге *«Брать и отдавать»* профессора Адама Гранта излагаются доказательства того, что альтруистичное мировоззрение может помочь нам стать успешнее до тех пор, пока мы избегаем выгорания. Дальше автор рассказывает, как именно его можно избежать.

В книге *«Альтруизм»* Маттье Рикара представлена подробная аргументация тезиса о том, что если вы сосредоточитесь на помощи другим, это принесет максимум пользы и вам, и миру.

Книга *«Делая добро лучше»* Уилла Макаскилла (сооснователя «80 тысяч часов») представляет собой введение в эффективный альтруизм.

Книга *«Как потратить \$75 млрд, чтобы сделать мир лучше»* (*How to Spend \$75 Billion to Make the World a Better Place*) Бьорна Ломборга основана на исследованиях проекта Copenhagen Consensus, который обращается к ведущим экономистам за рекомендациями по расстановке приоритетов среди различных способов помочь бедному населению планеты.

«Искусственный интеллект» Ника Бострома — ключевая книга по рискам, связанным с развитием искусственного интеллекта.

В книге *«Хватит мечтать, займись делом!»* Кэла Ньюпорта (фаната «80 тысяч часов») утверждается, что если вы хотите построить успешную карьеру, лучше сосредоточиться на накоплении карьерного капитала, а не следовать за своей страстью.

Книга *«Жизнь как стартан»* Рида Хоффмана, основателя социальной сети LinkedIn, представляет новый подход к планированию карьеры, основанный на анализе рынка и универсальности. Также в ней есть замечательные советы по налаживанию связей.

«Какого цвета ваш парашют» Дика Боллса — бестселлер всех времен, посвященный советам по трудоустройству. С помощью этой книги можно ознакомиться с азами поиска работы.

Книга *«Как преодолеть НЕТ»* Уильяма Юри, руководителя программы по переговорам в Школе права Гарвардского университета, — это классическое руководство по переговорам.

Интернет-источники

«Голод, зажиточность и моральность» (*Famine, Affluence and Morality*) Питера Сингера – это классическое эссе, в котором аргументируется польза помощи другим большей частью своих временных и денежных ресурсов:

Больше подробностей о том, почему стоит сосредоточиться на международном развитии, а не на бедности в развитых странах: [Your Dollar Goes Further Overseas](#)

Концепция экзистенциальных рисков и как она относится к выбору проблемной области для профорientации: [Existential Risk Prevention as Global Priority](#)

О том, как подготовиться к собеседованию: [How to Get Any Job You Want \(even if you're unqualified\)](#)

Как обсуждать желаемую зарплату: [Salary Negotiation: Make More Money, Be More Valued](#)

Как выстраивать отношения и связи: [How to network](#)

Узнать, насколько вы богаты по сравнению с другими людьми: [How rich am i?](#)

Вы все прочитали? Тогда едем дальше

Если вы хотите спланировать свой следующий этап в карьере, предлагаем наш инструмент по планированию карьеры:

[Career Planning Tool](#)

Если у вас уже есть план, самое эффективное, что вы можете сделать, чтобы принести максимум пользы, это общаться с теми, кто занимается тем же, чем и вы. Тысячи людей в нашем сообществе помогают друг другу достигать успеха. Чтобы стать его членом, пройдите по ссылке:

[Get help from our community](#)

Если после этого вам захочется еще больше информации (мы в восторге от вашего энтузиазма!), просмотрите список дополнительных источников у нас на сайте:

[All our research](#)

Если наше пособие оказалось для вас полезным, и если вы знаете кого-то, кто также находится в процессе планирования своей карьеры, у нас есть простой инструмент для того, чтобы вы легко могли поделиться этим пособием с другими:

[Gift it](#)

Если же вы хотите распространить это пособие, это можно сделать так:

[80000hours на английском](#)

[80000hours на русском](#)

Благодарности

Эта книга не состоялась бы без помощи со стороны немыслимого количества людей, включая:

Моего партнера Лео, который все время терпел мои бесконечные разговоры о проекте «80 тысяч часов» и поддерживал меня все эти четыре года.

Нашего сооснователя Уилла Макаскилла – без него организация вряд ли бы появилась на свет.

Наших доверенных лиц Тоби Орда и Ника Бэкстеда.

Весь персонал проекта «80 тысяч часов» – сейчас это Роберт Уиблин, Роман Дуда, Питер Макинтир, Джесс Авшаломов и Питер Хартри. Особую благодарность мы выражаем Марии Гутьерез и Питеру Орре за их работу над вычиткой и версткой этой книги.

Всех, кто работал в проекте в прошлом: Ричарда Бэтти, Мэтта Гибба, Робби Шэйда, Нила Бауэрмана, Тома Роулэндса, Сэба Фарквхара, Джесс Уитлстоун, Оззи Гуэна, Джена Брэннана, Илана Фишера, Джейка Небела, Исаака Льюиса, Джеффа Поула, Амбер Морган, Кайла Скотта.

Алекса Мейази из Priceonomics – его помощь по редактированию онлайн-версии многих статей неоценима.

Всех наших спонсоров: Люка Динга, Сэма Банкман-Фрида, Фрэда Малдера, Патрика Бринич-Ланглуа, Джеффа Кауфмана, Джулию Уайз, Яана Таллинна, Брайана и Шону Лонерган, Алекса Гордон-Брауна, Дэниз Мелчин, профессора Тони Пернелла и фонд Van Houten Fund.

Всех наших пользователей, оставивших нам отзывы и участвовавшим в наших многочисленных опросах.

Всех, кто поддерживал Центр эффективного альтруизма и работал в нем, особенно тем, кто обеспечивал нашу деятельность: Тару Маколи, Эми Уайли Лабенз, Мишель Хатчинсон, Тома Эша, Джорджа Макгоуэна, Тоню Райт, Марэка Дуда и Кандасай Грифитс, а также тех, кто помог организации встать на ноги в самом начале: Холли Морган и Мэтта Уэйджа.

Все компании, предоставившим нам скидки на услуги, особенно Google, Search Star и Roberts Immigration.

Всех, кто давал нам советы, включая персонал Y Combinator, Голдена Карнофски, Джейка Гибсона, Адама О'бойла, Кэла Ньюпорта, Мэтта Клиффорда, Сушана Занганепу, Джеффа Кауфмана, Алекса Флинта, и всех, кого мы опрашивали в процессе исследования и многим другим.

Мы вам глубоко признательны.