
איך לבחור מקום לפוסט-דוק?

ד"ר תומי קפלן
מדעי המחשב, האוניברסיטה העברית

המטרה שלנו בפוסט-דוק

- לעשות מדע טוב

- ללמוד ולהתפתח כמדענים

- לנסות לחזור לאקדמיה כחוקרים עצמאיים

- "החיים הם מה שקורה לך בזמן שאתה עסוק בהכנת תוכניות אחרות." -- ג'ון לנון

האם לנסוע בכלל לפוסט-דוק?

- כן!
- שלב חיוני להתפתחות מקצועית
- תהליך מפחיד ומסובך, הסתגלות קשה בהלוך ובחזור
- חוויה מעצבת
- הרפתקאות וגיבוש משפחתי, נוסטלגיה
- החיים בחו"ל

על עצמי

- דוקטורט במדעי המחשב וביולוגיה חישובית
- פוסט-דוק בברקלי, קליפורניה, 2008-12
- אשתי - פוסט-דוק במקביל
- נסענו עם שני בנים (5 ו-1.5) וחזרנו עם בת נוספת

אז איך יודעים לאן לנסוע?

- איזו סביבה תתאים לכם כחוקרים?
- מה מלהיב אתכם? תחום מחקר? שאלת מחקר?
- איפה הסיכוי המירבי שתצליחו?
- מה מתאים למשפחה?

איזו סביבה תתאים לכם כחוקרים?

- איזה מעבדה הכי תתאים לכם?
- איפה תרצו להיות עוד 5 שנים? 10 שנים?
- האם אני באמת רוצה להיות חוקר/ת?
- מה נקודות החוזק שלי? (איך לשווק, פרויקט מתאים)

האם אני טוב מספיק? תסמונת המתחזה

- בעבר יוחסה לנשים בעלות קריירה מצליחה
- נפוצה במיוחד בקרב ילדים ומבוגרים שסומנו כבעלי פוטנציאל או מחוננים.
- נפוצה באקדמיה, בקרב תלמידי מחקר וחוקרים בכירים יותר.
- **לדבר ולהתייעץ עם אנשים**
(גם אנשים קרובים וגם חוקרים שאתם מעריכים)

מציאת תחום המחקר

- הפוסט-דוק יכול להיות הזדמנות לשנות תחום מחקר
- מה מלהיב אתכם?
- מה תרצו לחקור בשנים הקרובות?
- קראו את המפה וזהו מגמות.
איפה תרצו להיות עוד כשתסיימו, עוד X שנים?
- לכו בעקבות ליבכם. מה הכי "עושה לכם את זה"?

סעו לכנס

- הכירו את הדמויות המרכזיות בקהיליית המחקר
- היפגשו עם מנחים פוטנציאליים
- התייעצו עם סטודנטים ופוסט-דוקים אחרים
- זהו טרנדים חולפים ומגמות בתחום המחקר
 - מה יחפשו עוד 5 שנים?
 - איזה שינויים צפויים בתחום?
- **לכו בעקבות ליבכם. מה הכי "עושה לכם את זה"?**

איזה מעבדה תתאים לכם?

- מנחה צעיר ושאפתן או מישהו מבוסס ובעל שם?
- מעבדה גדולה או קטנה
- סגנון ניהולי - עבודה עצמאית לגמרי או פחות
- מה הציוד לו תזדקקו? מימון?
- שיתופי פעולה בסביבה?
- מישהי/ו שכבר עבדתם איתה/ו?

לאן לנסוע?

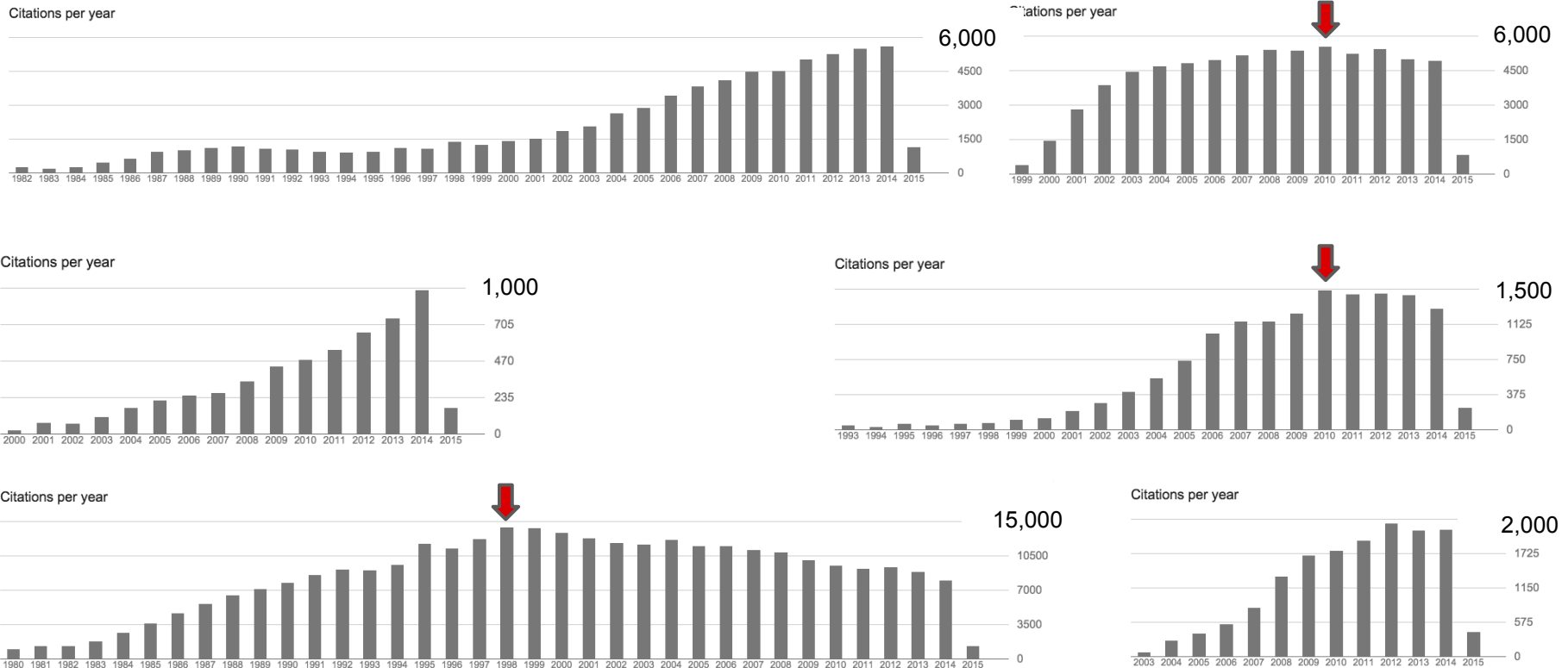
- האם למרכז מדעי גדול (איזור בוסטון / קליפורניה)?
- עד כמה האוניברסיטה "מבודדת"?
אפשרויות העסקה לבני-זוג, איכות בתי הספר,
קהילה ישראלית
- מרחק מישראל (והפרשי שעות)
- שפה (לכם ולמשפחה)
- מזג אוויר ואטרקציות בסביבה
- שיקולים כלכליים (יוקר מחיה, מלגות)

מציאת מנחה (כן, זו עבודת בלשות מפרכת!)

- עברו על רשימת הפרסומים של כל חוקר/ת.
 - סננו מאמרים לא-רלוונטיים (אם יש).
 - האם מאמרים מהשנים האחרונות מלהיבים אתכם?
- מספר פירסומים לסטודנט / לשנה.
 - (מחבר ראשון/אחרון, איפה פורסם, כמה צוטט,)
- האם פוסט-דוקים במעבדה פירסמו?
- האם קיבלו משרה? איפה?
- **התייעצו עם חוקרים בתחום (ונסו להקשיב לדעתם)**

מציאת ה"סוס המנצח"

- ביחרו במנחים שיהיו בין מובילי התחום בעוד חמש שנים
- זהירות מחוקרים "עייפים", מונעי-מומנטום



כדאי להתחיל מוקדם (לפחות שנה לפני)

- מציאת 10~ מעבודות אפשריות
- בקשו ממכר משותף לעזור בקשר ראשוני.
קצת לא נעים, אבל עובד.
חוקרים רבים לא יענו ל"סתם" אימייל. מותר להזכיר.
- שילחו מכתב פניה (וקורות חיים).
קצר ולעניין. מי אתם, מי הנחה אתכם ומי תיווך.
פרסומים בולטים. היו אסרטיביים ומנומסים.
- לא לקחת ללב את מי שלא עונה. זה לא אתם, זה הם.

בקרו במעבדה (חובה!)

- בד"כ יום ביקור כולל הרצאה ומפגשים
- התכוננו מראש להרצאה ולמפגשים.
קיראו מאמרים מהקבוצה. חישבו על שאלות מחקר.
- זיכרו את שתי מטרות הביקור:
 - **הציגו את עצמכם ואת יכולותיכם.**
 - **הכירו את המנחה ואת הקבוצה.**
- אל תניחו דבר כמובן מאליו. **אל תתביישו לשאול.**

התאמת ציפיות - חיסכו אי-הבנות ואי-נעימויות

- משך הפוסט-דוק
- מקורות המימון
- מציאת פרויקט
- משכורת, הטבות רפואיות
- ימי עבודה, שעות עבודה, חופשות

התאמת ציפיות - היפגשו עם חברי המעבדה

- שאלו על המחקר שלהם
- מהי אווירת היום-יום במעבדה (סולידריות מול תחרות)
- ציוד - האם יש להם הכלים הדרושים להם?
- עבודה עם המנחה (יתרונות וחסרונות)
- תכיפות פגישות עבודה, נוהל פרסום מאמר, כנסים
- מעברים ושינויים שצפויים לקרות
- החיים באיזור, יוקר מחיה, מגורים, גנים, ספורט

שאלות מנחות (שאלו אחרים ואת עצמכם)

- המנחה - דמות משפיעה בתחום שתתמוך בכם בעתיד?
- האם יש קליק ביניכם? האם אתם שותפים להתלהבות מאותן שאלות מדעיות ושיטות העבודה?
- איפה נמצאים היום בוגרי המעבדה? איפה ומה פירסמו?
- עצמאות וחופש אקדמי - חפשו את הפרויקט שלכם
- האם חברי המעבדה שמחים לבוא בבוקר? פעילויות חוץ-מעבדתיות?
- בטחון תעסוקתי וכלכלי - משך המלגה ויוקר המחיה
- סביבת עבודה (אוניברסיטה / מחלקה) שתקדם אתכם
- סביבת מחיה נעימה

לאחר המפגש

- שילחו אימייל מנומס על האירוח
- לעתים ניתן להתמקח על התנאים (דרגות שכר וביטוחים)
- חלק מהמקומות יוכלו להשתתף בעלות הטיסה/שהייה.
יש לברר זאת מראש בנימוס
- הצעת עבודה מסודרת (חוזה) עלולה לקחת זמן רב,
בעיקר לזרים
- זיכרו להודיע גם למעבדות אליהן בחרתם/ לא ללכת

משפחתי וחיות אחרות

- חובה להקדיש לכך מחשבה רבה
- **בני-זוג מרוצים = מתכון לחיים מאושרים**
- בררו מראש על אפשרויות העסקה
- הפעילו קשרים דרך המעבדה החדשה והאוניברסיטה
- קשרים חברתיים - מצאו ישראלים אחרים בפוסט-דוק.
חלקם יהיו כמו משפחה בשבילכם

נצלו ידע וקשרים

- חפשו ישראלים שכרגע בפוסט-דוק בסביבה
- התייעצו איתם:
 - מקום מגורים
 - איפה לקנות דברים
 - בתי-ספר וגנים
 - רכב וביטוחים
 - תרבות
 - שעות פנאי

ויזות, ביטוחי בריאות, גרנטים, אמנות מס

- ארה"ב - תהליך מסובך ואיטי (מספר חודשים).
- לכל אוניברסיטה בארה"ב יש משרד בינלאומי שאחראי על הסטטוס החוקי של תלמידי החוץ.
- נצלו את הזמן להשיג מימון עצמאי
- לארה"ב יש אמנת מס עם ישראל. ייתכן והמשכורת שלכם פטורה ממס פדרלי בשנתיים הראשונות. (יועץ מס ידע יותר מאנשי האוניברסיטה!)

US-Israeli Tax Treaty

ARTICLE 23 - Teachers

Where a resident [of Israel] ... is invited by ... a university ... to come ... for a period not expected to exceed 2 years for the purpose of ... engaging in research ... at a university or ... educational institution, his income ... shall be **exempt from tax** ... for a period not exceeding **2 years** from the date of his arrival in that other Contracting State

[Read ARTICLE 24, “Students and Trainees” as well]

איך לדעת אם דברים משתבשים?

- לא תמיד הפוסט-דוק מצליח.
- כימיה רעה ביניכם לבין המנחה. תוצאות שליליות. פרויקט לא מתאים. מעבדה לא מתאימה
- עדיף לזהות את הכשלון מוקדם, ולנסות למזער נזקים
- להתחיל פרויקט אחר או אפילו להחליף מנחה.
(ייתכן והמילגה שלכם תאפשר לכם לעבור קבוצה. הויזה מטעם האוניברסיטה)
- **המזל הולך עם הטובים = אמביציה וניצול הזדמנויות**

שורה תחתונה

- **אם זה מתאפשר, סעו.**

הפוסט-דוק הוא חוויה מדהימה לכם ולבני-משפחתכם.

- תעשו את המדע שמעניין אתכם

- תשמרו על קשר עם קהיליית המחקר בארץ

- זה רק נראה נורא מסובך ומפחיד

- **תזכרו לבלות**

חומר רקע וקרדיטים

- [Ten Simple Rules for Selecting a Postdoctoral Position](#)
Philip E Bourne ,Iddo Friedberg
- [Finding a Postdoc Position](#)
by Jerry Breslin
- [How to find the right postdoc lab](#)
by Ron Milo / Maya Schuldiner
- [Selecting Your First Post-Doctoral Position](#)
by Catherine M. Fuller
- [Survival strategies for choosing the right postdoc position](#)
by Duncan T Odom
- [Selecting and Succeeding in a Postdoc Position](#)
- [Advice on Choosing a Successful Post-doctoral Position](#)
by Gráinne Whitman, Brian Guzik and Larry Goldstein
- [Choosing a Postdoc](#)
by Sean Carroll

● [פוסט-דוקטורט בצפון אמריקה: איך נערכים להרפתקאה הזו?](#)

תודה ובהצלחה!

אתם מוזמנים לפנות אלי עם שאלות

tommy@cs.huji.ac.il

תומי קפלן, מדעי המחשב
