

Освой ИИ легко

Практическое руководство
для тех, кому за 50

БОЛЬШЕ
ЧЕМ
ТЕХНОЛОГИИ

БОЛЬШЕ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ



Новые
возможности
в любом
возрасте



Марк Тьюрин | ИИ

Марк Тьюрин

Освой ИИ легко: Практическое руководство для тех, кому за 50

<https://litres.ru/74466809>

SelfPub; 2026

Аннотация

Искусственный интеллект — не магия и не привилегия молодых. Это новый помощник, с которым можно говорить обычными словами, экономить время и смелее браться за важные дела. «Освой ИИ легко» проведёт вас от первого любопытства к уверенной привычке: поможет разобраться в возможностях ИИ без жаргона, научит получать точные ответы и использовать их в быту, учёбе и работе. Вы наведёте порядок в домашних задачах, освоите обучение в своём темпе, найдёте безопасный подход там, где цена ошибки высока, и превратите опыт старшего специалиста в новые формы. Отдельные главы посвящены семейной памяти, большому личному проекту и системе на ближайшие тридцать дней. Понятные примеры и семидневный маршрут помогут сделать ИИ надёжным помощником — на ваших условиях.

Книга создана с помощью ИИ. Обложка: GPT Image -
Лицензия

Содержание

Карта возможностей без технического жаргона	4
Разговор, который даёт результат	19
Домашние дела, которые перестают расползаться	43
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Марк Тьюрин

Освой ИИ легко:

Практическое руководство для тех, кому за 50

Карта возможностей без технического жаргона

Первые пять минут работы с ИИ лучше потратить не на изучение кнопок, а на проверку собственных ожиданий. Представьте обычный список дел на кухонном столе: приготовить семейный обед, купить продукты, учесть разные предпочтения гостей, ничего не забыть и не провести весь день у плиты. Такая задача знакома почти каждому. На ней удобно увидеть, что именно умеет ИИ и где человек по-прежнему остаётся проверяющим.

Возьмём одну тему и дадим системе четыре разных запроса.

1. «Объясни простыми словами, что нужно учесть при подготовке семейного обеда на шесть человек, если один гость не ест мясо, а времени на готовку немного».
2. «Сравни два варианта: приготовить одно горячее блю-

до и несколько закусок или сделать общий стол из простых холодных блюд. Сравни по времени, расходам, сложности и риску что-то не успеть».

3. «Преобразуй мой список в порядок действий: купить продукты, проверить посуду, убрать на кухне, приготовить напитки, накрыть стол, приготовить салат, предупредить гостей о времени. Сначала выдели дела, которые можно выполнить заранее, затем дела на день встречи. Ничего не добавляй от себя».

4. «Предложи три варианта семейного обеда: экономичный, самый быстрый и более праздничный. Для каждого укажи общую идею, количество основных дел и возможные сложности».

Тема одна, а работа ИИ каждый раз разная. В первом случае он раскладывает задачу на понятные части. Во втором строит сравнение. В третьем меняет форму уже имеющейся информации. В четвёртом расширяет поле выбора.

Перед нами не четыре уровня «умности» ИИ, а четыре режима работы. У каждого из них свой критерий хорошего результата.

Четыре действия, которые пригодятся каждый день

Объяснить

Режим объяснения нужен, когда информация уже существует, но её трудно понять, удержать в памяти или применить. Можно попросить разъяснить термин из банковского

документа, порядок действий в незнакомом сервисе, смысл пункта инструкции, принцип работы бытового прибора или содержание длинного письма.

Хороший запрос на объяснение сразу называет адресата и цель. Например: «Объясни простыми словами, что означает этот пункт договора для человека без юридического образования. Отдельно укажи, какие действия от меня требуются». Такой запрос лучше короткого «Объясни договор», потому что задаёт не только тему, но и удобную форму ответа.

Объяснение помогает снять первый слой сложности, но не превращает любое утверждение в истину. Если ИИ пересказывает предоставленный вами текст, проверьте, не исчезли ли важные оговорки. Если он объясняет правила, действующие сегодня, источник всё равно нужно сверить.

Сравнить

Сравнение полезно, когда перед выбором есть два или несколько вариантов. ИИ может собрать их в одну картину, выделить различия, показать преимущества и ограничения. Это удобно при выборе маршрута, способа организации работы, формата семейного мероприятия, бытовой покупки или структуры письма.

Но сравнение не возникает из воздуха. Если не назвать критерии, их выберет сама система. В одном ответе главным окажется цена, в другом удобство, в третьем скорость. Поэтому запрос «Что лучше?» почти всегда слишком короткий. Лучше написать: «Сравни варианты по стоимости, вре-

мени, сложности, надёжности и удобству для человека, которому трудно долго стоять».

Сравнение не является готовым решением. Оно помогает увидеть карту, но не знает всех ваших обстоятельств. Вариант с меньшей ценой может потребовать больше времени. То, что выглядит удобным, может зависеть от расписания, наличия товара или условий договора. ИИ способен поставить критерии рядом, но определить вес каждого из них можете только вы.

Преобразовать

Это один из самых практичных режимов. ИИ может превратить длинный текст в список, заметки в план, черновые мысли в письмо, инструкцию в последовательность действий, перечень покупок в категории, сложное описание в короткую памятку.

Когда исходная информация принадлежит вам, а задача состоит именно в изменении её формы, результат обычно легко проверить. Вы видите исходный список и можете сопоставить его с новой версией. Если попросить: «Сохрани все пункты и не добавляй новых», проверка станет ещё проще.

Преобразование не равно проверке. Если в исходном тексте есть ошибка, ИИ может аккуратно перенести её в красивую структуру. Если в списке перепутана дата, он не обязательно это заметит. Если в черновике письма указана неверная сумма, он способен сделать формулировку убедительнее, не исправив число.

Предложить варианты

Этот режим нужен не для получения единственно правильного ответа, а для расширения выбора. ИИ может предложить несколько планов, формулировок, идей для поздравления, способов организовать день, вариантов заголовка или структуры документа.

Чтобы варианты не превратились в случайный список, задайте ограничения. Например: «Предложи пять вариантов поздравления для человека старше шестидесяти лет. Тон тёплый, но без чрезмерной фамильярности. Каждый вариант до пяти предложений». Или: «Предложи три способа сократить расходы на семейный обед, не меняя число гостей и не отказываясь от горячего блюда».

Предложения нужно воспринимать как материал для выбора. Слово «лучший» в ответе ИИ не означает, что вариант действительно лучший для вас. Это всего лишь одна из возможных оценок, если вы заранее не задали критерии.

Один и тот же результат нельзя оценивать одинаково

Представьте рядом два запроса.

Первый: «Преобразуй этот список дел в порядок выполнения и сохрани все пункты».

Второй: «Какой срок установлен для подачи такого заявления и какие документы сейчас обязательны?»

На первый запрос ИИ создаёт черновую организацию вашей информации. Вы сравниваете результат с исходным

списком, убираете неудобные шаги и используете подходящую версию.

Во втором случае требуется утверждение о внешнем мире. Это уже не просто текст. Здесь могут иметь значение дата, регион, тип заявления, статус заявителя, изменения в правилах и конкретное ведомство. Ответ должен опираться на актуальный официальный источник, а не только звучать убедительно.

Проверяемый факт — это утверждение, которое можно сопоставить с внешним источником: официальным сайтом учреждения, текстом документа, расписанием, договором, ценой, реквизитами или действующим правилом. Черновик — предварительная версия текста или плана, которую человек редактирует до использования. Эти результаты могут выглядеть одинаково аккуратно, но требуют разной проверки.

Запрос «найди» сам по себе не гарантирует, что найденная информация верна. Даже если инструмент показывает ссылку, откройте источник и убедитесь, что он относится именно к вашей ситуации, не устарел и действительно подтверждает нужную фразу. Для процедур, связанных с порталом Госуслуг, МФЦ, ФНС, банком или другим учреждением, проверяйте информацию на официальном ресурсе соответствующей организации. Не переносите ответ ИИ в заявление только потому, что он назвал конкретный срок или список документов.

В рабочей переписке различие между черновиком и фак-

том видно особенно ясно. Исходные заметки могут выглядеть так: «Поставку перенести, новый срок подтвердить, попросить не отправлять товар до согласования, сохранить вежливый тон». ИИ способен превратить их в черновик письма. Польза очевидна: мысли собраны, повторения убраны, порядок стал понятнее.

Но перед отправкой нужно проверить, не появилось ли в письме того, чего не было в заметках. Например, ИИ может самостоятельно написать, что компания «гарантирует поставку до пятницы», хотя изначально требовалось только попросить подтвердить дату. Он может заменить осторожное «предлагаем обсудить» на твёрдое «мы обязуемся». С точки зрения языка это улучшение, а с точки зрения работы уже новое обязательство.

Для черновика проверьте четыре вещи: сохранён ли смысл, не изменились ли даты и суммы, не появились ли обещания, соответствует ли тон задаче. Если в тексте есть внешний факт, он переходит в режим проверяемой информации и требует отдельной сверки.

Цена ошибки важнее сложности задачи

Задача может быть простой по форме и опасной по последствиям. Написать одну фразу о дозировке лекарства легче, чем составить длинный список покупок, но ошибка в первой ситуации гораздо серьёзнее. Поэтому риск нужно оценивать не по объёму ответа, а по тому, что произойдёт, если ответ окажется неправильным.

Перед отправкой запроса задайте себе четыре вопроса.

Что изменится, если ответ окажется ошибочным? Потеряется несколько минут или будут потрачены деньги, пропущен срок, нарушено обязательство, ухудшится здоровье?

Можно ли проверить результат до применения? Есть ли исходный список, договор, официальный документ, расчёт, инструкция или другой источник?

Содержит ли задача личные или финансовые данные? Это могут быть паспортные сведения, адрес, номер телефона, реквизиты карты, данные о здоровье, логины, пароли или содержание банковских документов.

Требуется ли решение специалиста? Если вопрос касается лечения, права, налоговой обязанности, крупного кредита, инвестиций, безопасности или технической неисправности с риском для людей, ответ ИИ не должен быть последней инстанцией.

Удобное распределение по уровням риска выглядит так.

Низкий риск. Сюда относятся переписывание списка, сокращение текста, распределение дел по порядку, предложение вариантов поздравления. Цена ошибки обычно невелика: потеря времени, неудобная формулировка или необходимость переделать результат. Такой ответ можно использовать как черновик, быстро сверив его с исходными данными.

Средний риск. Это подготовка письма клиенту, составление плана покупки, обобщение договора для первичного чтения, предложение маршрута или расписания. Ошибка

может привести к лишним расходам, срыву договорённости или неверному решению в бытовой или рабочей задаче. Проверьте даты, суммы, условия, допущения и внешние факты. Не отправляйте такой текст без редактирования.

Высокий риск. Сюда относятся подсказки по лечению, определение юридического права или срока, выбор кредита, вложения или крупной покупки, рекомендации по безопасности. Возможные последствия здесь серьёзны: вред здоровью, финансовые потери, пропуск права или срока, опасная ситуация. Используйте ИИ только для подготовки вопросов и объяснения терминов, а решение сверяйте с официальным источником или специалистом.

Границы не всегда проходят по названию задачи. «Сравнить два кредита» может быть задачей высокого риска, если на основе ответа принимается решение о крупном займе. «Составить письмо» обычно имеет средний риск, но он повышается, если письмо содержит признание долга, изменение условий договора или обещание выплаты.

Личные данные тоже меняют уровень осторожности. Даже безопасную задачу не стоит выполнять на настоящем документе, если для неё достаточно обезличенной версии. Вместо фамилии напишите «клиент А», вместо номера договора укажите «номер договора», вместо точной суммы используйте слово «сумма». Номер банковской карты, код из сообщения, пароль и паспортные данные не являются материалом для эксперимента с ИИ.

Краш-тест уверенного голоса

Самая опасная особенность хорошо написанного ответа в том, что он может выглядеть готовым к применению. Ровные абзацы, точные числа и деловой тон создают ощущение надёжности. Но уверенный стиль относится к форме, а не к достоверности.

Условный ответ на процедурный вопрос может выглядеть так:

«Для подачи заявления достаточно паспорта и заполненной формы. Обращение рассматривается в течение десяти рабочих дней. Если ответ не получен в установленный срок, заявление считается одобренным автоматически».

Текст звучит убедительно: в нём есть документы, срок и последствие. Но не указаны вид заявления, учреждение, дата действия правила, источник и условия, при которых применяется этот порядок. Любая из трёх фраз может оказаться неприменимой к конкретной ситуации. Точность числа сама по себе не доказывает точность ответа.

У такого текста есть несколько сигналов риска.

Первый сигнал — конкретные цифры без источника. Чем точнее срок, сумма или процент, тем легче проверить их происхождение и тем подозрительнее выглядит ответ без ссылки на документ.

Второй — слова «всегда», «обязаны», «достаточно», «автоматически». Они часто скрывают исключения.

Третий — отсутствие условий. Правила редко применя-

ются одинаково ко всем случаям. Имеют значение статус заявителя, тип услуги, дата обращения и комплект документов.

Четвёртый — смешение объяснения и рекомендации. Фраза «можно подать» описывает возможность, а «подавайте так» уже направляет действие. Для такой рекомендации нужна более строгая проверка.

Если ответ касается текущей процедуры, попросите ИИ перечислить, какие данные он использовал и что именно нужно проверить. Но его дополнительные пояснения не заменяют официальный источник. Проверка должна происходить не внутри красивого текста, а за его пределами: по документу, официальной странице, договору, инструкции или консультации специалиста.

Дерево решения перед первым запросом

Перед первым запросом полезно пройти короткое дерево решений.

Если задача меняет форму информации, которую вы уже дали, а ошибку легко увидеть, используйте ИИ как редактора или организатора. Например, список дел превращается в порядок действий, а длинная заметка — в короткую памятку.

Если требуется узнать текущую цену, срок, расписание, правило или обязанность, сначала определите официальный источник. ИИ может помочь сформулировать вопрос, объяснить найденный документ и составить список того, что нужно уточнить, но сам факт проверяйте отдельно.

Если ошибка может повлиять на здоровье, безопасность, крупную сумму, юридическое право или обязательство, не передавайте ИИ роль принимающего решение. Используйте его для подготовки вопросов, разбора терминов и создания черновика, а итог сверяйте со специалистом или официальным документом.

Если в запросе есть личные или финансовые данные, остановитесь перед отправкой. Удалите всё лишнее, замените сведения условными обозначениями и проверьте, остаётся ли задача решаемой без исходных реквизитов.

Если вам нужен выбор, а не информация, задайте критерии. «Предложи варианты» полезнее, чем «реши за меня». Так вы сохраните возможность сопоставить предложения со своими приоритетами.

Пятнадцать минут на безопасный эксперимент

Первое практическое задание лучше сделать намеренно небольшим. Не начинайте с медицинского вопроса, налоговой ситуации или полного разбора банковского договора. Выберите действие, в котором польза очевидна, а результат можно полностью проверить.

Подойдёт превращение длинного списка дел в порядок действий. Возьмите обычные бытовые пункты:

- купить продукты;**
- проверить посуду;**
- убрать кухню;**
- подготовить напитки;**

приготовить салат;

накрыть стол;

предупредить гостей о времени.

Не добавляйте реальные адреса, номера телефонов и фамилии. Отправьте такой запрос:

«Преобразуй мой список в порядок действий для подготовки семейного обеда. Сначала выдели дела, которые можно выполнить заранее, затем дела на день встречи. Сохрани все исходные пункты. Ничего не добавляй от себя. Если порядок зависит от обстоятельств, укажи это отдельно».

Распределите время следующим образом. Первые две минуты уйдут на выбор задачи и очистку текста от личных данных. Следующие две минуты понадобятся для формулировки запроса. Затем получите ответ, но не редактируйте его сразу. Сначала сравните его с исходным списком. После этого измените только те пункты, которые не подходят вашему плану.

Проверка результата займёт оставшиеся минуты. Пройдите короткий список.

Полнота. Все ли исходные пункты сохранились? Не исчезло ли дело, которое кажется мелким, но необходимо?

Соответствие цели. Получился именно порядок действий, а не общий совет о гостеприимстве?

Добавленные предположения. Не решил ли ИИ, что гости придут в конкретное время, что продукты уже выбраны или что часть дел можно не выполнять?

Факты. Появились ли цены, даты, время приготовления, правила хранения или другие сведения, которые нужно отдельно проверять?

Тон. Если результат превращается в памятку для семьи или коллег, звучит ли он спокойно и понятно, без приказов и лишней торжественности?

После проверки подпишите результат для себя: «Черновик, проверен по списку». Это простое обозначение не даст принять автоматически созданный текст за окончательный план.

Вместо списка дел можно взять поздравление. Попросите создать три варианта: короткий, тёплый и более официальный. Затем проверьте, не приписал ли ИИ получателю несуществующие качества, события или воспоминания. Для поздравления проверка фактов кажется менее важной, но выдуманная личная деталь способна испортить впечатление сильнее, чем неудачное слово.

Пять типичных сбоев

Первый сбой — слишком широкий запрос: «Сделай всё за меня». ИИ вынужден сам решать, что именно нужно сделать, для кого и в каком порядке. Исправление простое: одно действие, одна цель и один ожидаемый формат.

Второй — доверие к первому варианту. Даже хороший ответ может содержать лишнее, пропустить пункт или выбрать неподходящий тон. Просите несколько вариантов там, где нужен выбор, и сравнивайте их с задачей.

Третий — смешение режимов. Запрос «Проверь правила, составь заявление и отправь его» объединяет поиск факта, юридическую оценку и подготовку документа. Разделите его: сначала найдите официальный порядок, затем разберите требования, а потом создайте черновик.

Четвёртый — публикация лишних данных. Для структурирования текста обычно не нужны паспорт, карта, адрес и полное имя. Обезличивание должно происходить до отправки, а не после.

Пятый — отсутствие последнего чтения. Текст, который «звучит хорошо», всё равно нужно прочитать глазами пользователя. Понятно ли, что делать? Не изменился ли смысл? Не появилось ли обещание, которого вы не собирались давать?

К концу этого эксперимента ИИ перестаёт выглядеть универсальной кнопкой для любых вопросов. Перед вами появляются четыре рабочих режима: объяснить, сравнить, преобразовать и предложить варианты. Дальше понадобится научиться переключать их точнее: качество результата зависит не только от выбранного режима, но и от того, как построен сам разговор с системой.

Разговор, который даёт результат

Карта возможностей дала Вере главное: ИИ умеет объяснять, сравнивать, собирать разрозненные мысли в план и предлагать несколько вариантов. Но карта сама маршрут не прокладывает. Чтобы ответ стал пригоден для дела, нужно задать направление, описать условия, выбрать форму результата, а затем проверить, не исказил ли ИИ исходную задачу.

Вера, которой было пятьдесят семь лет, сидела на кухне с телефоном в руке. В субботу к ней должны были прийти родственники, а в пятницу после работы оставалось совсем немного времени на подготовку. Она решила не составлять список дел самостоятельно и написала в чат:

«Составь мне план».

Ответ появился через несколько секунд. Он звучал вежливо и уверенно, но почти не помогал:

«Для успешной подготовки необходимо определить цель мероприятия, составить список задач, распределить время, приобрести необходимые продукты и заранее подготовить помещение. Рекомендуется начать с планирования меню, затем перейти к покупкам и уборке...»

Вера дочитала до середины и сказала вслух:

«Это я и без него знаю. Мне нужно понять, что делать сегодня вечером, а что завтра утром».

Проблема была не в том, что ИИ «не умеет планировать».

Ему просто не хватило сведений, и он заполнил пробелы усреднёнными советами. ИИ не видел кухню Веры, не знал, сколько будет гостей, не понимал её бюджет и не различал «план на неделю» и «список дел на ближайшие сутки». Он дал безопасный общий текст, потому что другого материала для работы у него не было.

Запросом называют сообщение, которым вы ставите задачу ИИ. Для него не требуется особая терминология или «волшебная» формула. Достаточно разговаривать с помощником так, как вы говорили бы с человеком, которому поручаете конкретное дело: объяснить, что нужно получить, описать ситуацию и назвать условия, которые нельзя нарушать.

Пять заблуждений, из-за которых разговор буксует

Миф первый. Для ИИ нужно знать специальные слова.

Некоторые пользователи думают, что качество ответа зависит от умения составить техническую команду. Они ищут сложные готовые формулировки, копируют чужие тексты и расстраиваются, если результат всё равно оказывается неудачным.

На самом деле для большинства бытовых задач лучше говорить обычными словами. «Объясни мне это письмо простыми словами» — хороший запрос. «Сделай короткий список дел на завтра, учитывая, что я могу заниматься только вечером» — тоже хороший запрос. Специальные термины иногда ускоряют работу, но в повседневных ситуациях без них вполне можно обойтись.

Миф второй. Хороший запрос должен сработать с первой попытки.

ИИ не сдаёт экзамен, а вы не обязаны заранее угадывать единственную правильную формулировку. Первый запрос может быть черновиком: вы увидели ответ, заметили недостаток и добавили уточнение. Так разговор постепенно приближается к нужному результату.

Если вы написали «Составь план», а получили общий текст, это не повод начинать всё сначала или решать, что технология вам не подходит. Достаточно уточнить: «Мне нужен не общий совет, а план на два дня с конкретными действиями и временем».

Миф третий. Чем больше личных подробностей, тем лучше ответ.

Избыток сведений мешает так же, как их нехватка. Для плана семейного обеда нужны количество гостей, время, бюджет, продукты и оборудование. Имена всех гостей, домашний адрес, номера телефонов и данные банковской карты к этой задаче отношения не имеют.

Лишняя информация создаёт два риска. Во-первых, ответ становится громоздким. Во-вторых, вы раскрываете данные, которые не требовались для решения задачи. Хороший контекст — это не подробная биография пользователя, а набор фактов, способных изменить решение.

Миф четвёртый. ИИ сам поймёт, что именно я имею в виду.

Человек может догадаться по интонации и ходу разговора, что под словом «план» вы подразумеваете список дел на ближайшие два дня. ИИ работает с текстом, доступным ему в разговоре, и часто выбирает самое распространённое толкование.

Слова «быстро», «недорого», «подробно», «для обычного человека» у разных людей означают разное. Лучше заменить их измеримыми условиями: «не больше восьми пунктов», «из продуктов из обычного супермаркета», «с пояснением каждого шага», «без кулинарных терминов».

Миф пятый. Если диктовка распозналась, её можно сразу отправлять.

Голосовой ввод экономит время, но смартфон может изменить число, дату, отрицание или имя. «Не ест мясо» иногда превращается в «не ест масло», а «до четырёх тысяч» — в «до четырёхсот». Для бытового плана это уже другая задача. В вопросах денег, документов, здоровья и адресов одна ошибка способна полностью изменить смысл.

Голосовой ввод — всего лишь способ набрать текст, а не повод отказаться от проверки. Сначала прочитайте распознанное сообщение, исправьте важные слова и только потом отправляйте его в чат.

Пять рычагов хорошего запроса

У любой задачи можно найти пять элементов: цель, контекст, ограничения, формат и адресат. Это не обязательная анкета, которую нужно заполнять каждый раз. Для простого

вопроса хватит двух элементов. Но если ИИ выдаёт общий, слишком длинный или неудобный ответ, такая проверка помогает быстро понять причину.

Удобный шаблон выглядит так:

«Помоги мне сделать Ситуация: Условия: Дай результат в форме Текст предназначен для Если данных не хватает, задай не больше двух уточняющих вопросов и не выдумывай неизвестные сведения».

Теперь разберём каждый элемент на задаче Веры.

Первый рычаг: цель

Цель отвечает на вопрос: что должно измениться после ответа ИИ?

Слабая формулировка:

«Составь мне план».

Усиленная формулировка:

«Помоги приготовить домашний семейный обед на шесть человек к субботе, чтобы я успела всё сделать без спешки».

В первом варианте непонятно, план чего требуется: уборки, поездки, ремонта или разговора с родственниками. Во втором появляется желаемый результат: приготовить обед, учесть число гостей и уложиться в доступное время.

Цель лучше начинать с действия: приготовить, объяснить, сравнить, написать, выбрать, проверить, распределить. Если задача состоит из двух разных действий, их можно разделить. Например: «Сначала помоги выбрать меню, затем составь список покупок». Так ИИ не смешает итоговый текст

с рассуждениями.

Проверить цель просто. Закончите фразу: «После ответа у меня будет...» Если получается «понятный список покупок», «короткое сообщение для сына» или «план на два вечера», цель сформулирована достаточно ясно.

Второй рычаг: контекст

Контекст — это сведения о ситуации, которые влияют на решение. Для Веры достаточно таких фактов:

«Я готовлю дома одна. В пятницу могу заниматься полтора часа, в субботу утром — около трёх часов. Гости придут к шести вечера. Есть плита, духовка и обычная посуда. Один гость не ест мясо».

Это уже не рассказ о жизни, а рабочие данные. Если убрать время, ИИ предложит слишком много приготовлений. Если не сказать о госте, который не ест мясо, меню может оказаться неподходящим. Если не упомянуть духовку, появятся блюда, для которых нужны другие условия.

Контекст не должен быть длиннее самой задачи. Вере не нужно писать, кто именно придёт, где работает каждый родственник и как давно она пользуется смартфоном. Не нужно сообщать домашний адрес, если требуется только план меню. Не нужно называть магазин, если достаточно слов «обычный супермаркет рядом с домом».

Если вы не знаете, какие сведения необходимы, можно спросить самого ИИ:

«Каких двух сведений вам не хватает, чтобы составить

этот план? Не спрашивайте имена, адреса и номера документов».

Это полезнее, чем отправлять в чат всё подряд. ИИ перечислит возможные уточнения, а вы сами решите, на какие из них отвечать.

Третий рычаг: ограничения

Ограничения показывают, чего делать нельзя и в каких рамках нужно работать. В задаче Веры это время, бюджет, особенности питания гостей и сложность блюд:

«Условно обозначу бюджет как БЮДЖЕТ_А. Нужны обычные недорогие продукты. Не предлагай блюда, требующие редких ингредиентов или сложной техники. Не больше трёх основных блюд. В пятницу я не могу готовить дольше полутора часов».

Такое обозначение позволяет не сообщать точную сумму. При необходимости можно добавить: «Это мой заранее установленный экономный лимит. Если предложенный набор может его превысить, предупреди меня и предложи более простой вариант». В бытовой задаче часто достаточно слов «экономный», «средний» или «без дорогих продуктов». Если точный расчёт нужен, его можно сделать позже самостоятельно, сверившись с ценами в конкретном магазине.

Ограничение должно быть проверяемым. Фраза «сделай недорого» оставляет слишком много вариантов. Фраза «не предлагай дорогие готовые продукты, используй обычные крупы, овощи и доступные молочные продукты» задаёт на-

правление. Фраза «быстро» слабее, чем «не больше часа вечером».

Необязательно перечислять все ограничения сразу. Можно начать с главных, посмотреть ответ и добавить то, что было упущено. Вера сначала не сказала, что не хочет сложных рецептов. Увидев длинные инструкции, она добавила это условие в следующем сообщении.

Четвёртый рычаг: формат

Формат отвечает на вопрос: как должен выглядеть результат?

Одну и ту же информацию можно представить в виде длинной статьи, списка дел, таблицы, сообщения для пересылки или пошаговой инструкции. Если форму не указать, ИИ часто выбирает развернутое объяснение.

Вера попросила:

«Сначала дай короткий план на восемь шагов, разделив дела на пятницу и субботу. Затем составь список покупок по группам. Рецепты подробно не описывай. Каждый пункт — одно-два предложения».

Теперь запрос задаёт не только тему, но и объём. Вера не запрещает ИИ продумывать решение, но просит показать его в форме, которой сможет воспользоваться на кухне.

Для других задач формат может быть таким:

«Объясни в пяти коротких пунктах».

«Составь сообщение, которое можно сразу отправить в мессенджере».

«Сравни два варианта: преимущества, недостатки, расходы и что проверить».

«Дай сначала вывод, затем пояснение».

«Раздели действия на те, которые нужно выполнить сегодня, и те, которые можно отложить».

Просьба «короче» полезна, но ещё лучше указать, что именно нужно сократить. Например: «Убери вступление и общие советы, оставь только последовательность действий». Тогда ИИ не выбросит необходимые условия вместе с лишними рассуждениями.

Пятый рычаг: адресат

Адресат — это человек, который будет читать или использовать результат. Если текст предназначен для вас, укажите свой уровень знаний и удобный стиль. Если вы собираетесь отправить его другому человеку, опишите роль этого человека.

Вера сформулировала так:

«Текст предназначен для меня. Я умею готовить обычные блюда, но не хочу разбираться в кулинарных терминах. Пиши короткими понятными фразами».

Для сообщения клиенту адресат будет другим:

«Текст предназначен для клиента, который ждёт спокойного и вежливого объяснения. Не используй внутренние рабочие выражения и не обещай того, чего мы не можем гарантировать».

Для пожилого родственника можно добавить:

«Объясни без сокращений и не предполагай, что человек уже знаком с приложением».

Адресат меняет не только тон, но и содержание. Инструкция для опытного пользователя может состоять из пяти коротких шагов, а новичку понадобятся названия кнопок и предупреждение о том, что проверить перед нажатием.

Собираем задачу Веры по пяти элементам

После первого общего ответа Вера не стала писать длинное объяснение с нуля. Она двигалась небольшими шагами.

Сначала уточнила цель:

«Мне нужен не общий план. Помогите подготовить домашний обед на шесть человек к субботе, чтобы я успела всё сделать без спешки».

ИИ предложил меню и примерный порядок действий. Но в ответе появились блюда, которые требовали много времени. Тогда Вера добавила контекст:

«Я готовлю дома одна. В пятницу у меня есть полтора часа, в субботу утром — около трёх часов. Гости придут к шести. Есть плита, духовка и обычная посуда. Один человек не ест мясо».

Новая версия стала ближе к реальности. ИИ учёл время и предложил вариант без мяса. Но в списке появились дорогие продукты и готовый десерт. Вера отреагировала прямо:

«Не учитывается мой бюджет. Используй лимит БЮДЖЕТ_A: нужны обычные экономные продукты, без дорогих готовых блюд. Если все предложения не помещаются в этот

лимит, скажи об этом и предложи более простой вариант».

Она не стала спорить с каждым пунктом меню, а назвала конкретный недостаток и задала новое правило.

Затем Вера изменила формат:

«Слишком длинно. Мне нужен результат на одном экране телефона: восемь шагов, отдельно дела на пятницу и субботу, затем короткий список покупок. Рецепты не расписывай».

Ответ сократился, но часть действий всё ещё была изложена кулинарными терминами, которые Вере пришлось бы отдельно искать. Она добавила информацию об адресате:

«Пиши для меня: я готовлю обычные домашние блюда, но не использую сложные кулинарные термины. Если шаг можно объяснить простыми словами, объясни простыми словами».

В итоге получился запрос, который можно отправить целиком:

«Помоги приготовить домашний семейный обед на шесть человек к субботе, чтобы я успела всё сделать без спешки. Я готовлю дома одна. В пятницу могу заниматься полтора часа, в субботу утром — около трёх часов. Гости придут к шести вечера. Есть плита, духовка и обычная посуда. Один гость не ест мясо. Условно обозначу бюджет как БЮДЖЕТ_А: нужны обычные экономные продукты, без дорогих готовых блюд. Не предлагай сложные рецепты и редкие ингредиенты. Сначала задай не больше двух вопросов, только если они

действительно нужны. Затем дай восемь шагов, разделив их на пятницу и субботу. После этого составь короткий список покупок по группам. Текст предназначен для меня, без кулинарных терминов».

Этот запрос не идеален и не обязан таким быть. В нём достаточно сведений, чтобы начать работу, а сомнительные места вынесены в уточняющие вопросы.

ИИ мог спросить:

«Молочные продукты и яйца подходят гостю, который не ест мясо? Нужен ли отдельный десерт?»

Вера ответила:

«Молочные продукты и яйца подходят. Десерт не обязателен. Если подготовка окажется слишком большой, лучше предложить чай и простой готовый вариант».

Теперь решение осталось за Верой. Она не обязана принимать любой предложенный вариант. ИИ подготовил черновик, а не вынес обязательное распоряжение.

Безопасный контекст вместо личной анкеты

Вера могла бы написать: «Я, Вера Иванова, живу по адресу АДРЕС_1, мой номер телефона НОМЕР_1, у меня есть банковская карта КАРТА_1, продукты покупаю в магазине по адресу АДРЕС_2». Для плана семейного обеда всё это лишнее.

Безопасная версия выглядит иначе:

«Город_А. Обычный магазин рядом. Шесть гостей, один не ест мясо. Лимит БЮДЖЕТ_А. Время подготовки: пятни-

да вечером и суббота утром».

Условные обозначения полезны не только для имён. Вместо конкретных данных можно использовать:

ИМЯ_1 вместо имени родственника.

АДРЕС_1 вместо адреса.

НОМЕР_ДОКУМЕНТА_1 вместо серии и номера документа.

ЗАКАЗ_1 вместо номера заказа.

БЮДЖЕТ_А вместо точной суммы, если она не нужна для решения.

ОРГАНИЗАЦИЯ_1 вместо названия учреждения, если достаточно сказать «банк», «управляющая организация», «поликлиника» или «работодатель».

При этом нельзя считать условное обозначение защитой от любой утечки. Если вы вставили в текст фотографию документа, скриншот переписки или квитанцию, на изображении могут остаться фамилия, адрес, штрихкод, номер лицевого счёта и другие сведения. Перед отправкой обрежьте ненужные части или перепишите только тот фрагмент, который требуется объяснить.

Для разных задач нужны разные сведения.

Для плана покупок важны количество людей, время, бюджетный предел и продукты, которые уже есть дома.

Для сообщения в организацию нужны суть проблемы, желаемое действие, срок ответа и условный номер обращения.

Для объяснения банковского уведомления достаточно текста сообщения без номера карты, кода из СМС, логина и полного номера счёта.

Для медицинского вопроса передавайте только симптомы и назначения врача, имеющие отношение к ситуации, без лишних паспортных и контактных данных. Ответ ИИ в такой теме нельзя принимать за диагноз или замену консультации специалиста.

Правило можно сформулировать так: передавайте не всё, что знаете, а только то, что меняет ответ.

Голосовой ввод: сначала прочитать, потом отправить

Через несколько дней Вера решила составить новый запрос голосом. Печатать на маленькой клавиатуре ей было неудобно. Она нажала значок микрофона и продиктовала:

«Помоги подготовить домашний обед на шесть человек к субботе. Один гость не ест мясо. Бюджет до БЮДЖЕТ_А. Дай короткий план на пятницу и субботу».

На экране появились слова:

«Помоги подготовить домашний обед на шестьдесят человек к субботе. Один гость не ест масло. Бюджет до четырёхсот рублей».

Вера сразу заметила две ошибки: число гостей и ограничение по продуктам. Но если бы она отправила текст, не глядя на экран, ИИ начал бы решать уже другую задачу. В одном случае он мог бы предложить питание для большой группы,

в другом — неправильно понять, что именно нельзя гостю.

Перед отправкой голосового запроса прежде всего проверьте:

1. Числа: количество людей, суммы, сроки и номера пунктов.
2. Отрицания: слова «не», «нельзя», «кроме», «только».
3. Даты и время: «в субботу», «после работы», «до вечера».
4. Имена и названия организаций.
5. Единицы измерения: граммы, килограммы, минуты, часы.
6. Условия безопасности: аллергии, ограничения по питанию и запрет на определённые действия.

Длинный запрос лучше диктовать частями. Сначала назовите цель, затем контекст, ограничения и формат. После каждой части можно посмотреть на экран. Такой способ занимает немного больше времени, чем непрерывная диктовка, зато избавляет от необходимости исправлять целый ответ, построенный на ошибке.

Если распознавание снова изменило смысл, не нужно извиняться перед ИИ или объяснять, почему произошла ошибка. Достаточно написать:

«Исправление: не “шестьдесят”, а шесть человек; не “масло”, а мясо. Используй исправленный вариант и продолжи».

Как получать новую версию, не начиная сначала

Вера получила от ИИ первый подробный план. В нём бы-

ли разумные идеи, но он занимал несколько экранов и включал длинные пояснения. Раньше она, скорее всего, закрыла бы чат и попробовала составить новый запрос. Теперь она сформулировала недостаток:

«Слишком длинно. Уберите объяснения и оставьте восемь действий по времени. Список покупок вынесите в конец».

ИИ переделал ответ.

Вера прочитала новую версию и увидела другую проблему:

«Не учитывается мой бюджет. Пересмотрите список с ограничением БЮДЖЕТ_А. Используйте обычные продукты, не добавляйте дорогие готовые блюда. Если не хватает данных для расчёта, назовите, что мне проверить в магазине, но не придумывайте точные цены».

Это уже не просьба «сделай лучше», а точное описание сбоя. ИИ получил возможность исправить конкретную часть ответа.

Затем Вера заметила, что несколько пунктов всё ещё звучат непонятно:

«Термин “подготовить основу” мне неясен. Напишите вместо него конкретное действие: что помыть, что нарезать, что убрать в холодильник».

Так выглядит рабочий цикл:

Первый запрос.

Ответ ИИ.

Найденный недостаток.

Уточнение одним сообщением.

Новая версия.

Проверка результата.

Для обратной связи удобно использовать такие формулировки:

«Слишком длинно. Оставьте ...»

«Не учитывается Пересчитайте или перепишите с учётом ...»

«Мне непонятно Объясните простыми словами и приведите один пример».

«Это не тот результат. Мне нужен ..., который можно ...»

Например:

«Это не объяснение, а пересказ. Мне нужно понять, что делать первым».

«Текст звучит слишком официально. Сделайте его вежливым, но обычным, на четыре предложения».

«Вы предположили, что у меня есть духовка. У меня только плита. Переделайте вариант».

«Не добавляйте новые блюда. Сократите уже предложенный план».

Последняя фраза особенно полезна. ИИ иногда пытается исправить ответ, расширяя его. Если вам нужен короткий результат, прямо запретите добавлять новые разделы.

Финальная версия Веры стала такой:

«Уточнения учтены. Вот план.

Пятница, вечер:

1. Проверить посуду и место в холодильнике.

2. Купить продукты по списку.

3. Помыть и подготовить овощи.

4. Подготовить продукты для двух основных блюд и убрать их в холодильник.

Суббота, утро:

5. Приготовить отдельную порцию блюда без мяса.

6. Приготовить основное горячее блюдо.

7. Перед приходом гостей сделать салат и накрыть стол.

8. Поставить чай и простой десерт или заменить его фруктами.

Покупки: продукты для основного блюда, продукты для блюда без мяса, овощи, молочные продукты, чай и простой десерт. Проверьте стоимость корзины в магазине. Если она выходит за БЮДЖЕТ_А, сначала уберите готовый десерт и замените дорогой продукт обычным аналогом».

Это не кулинарная книга и не универсальный план на все случаи. Зато Вера получила список, которым может восполь-

зоваться на своей кухне. Она видит, что сделать в пятницу, что оставить на субботу, какие покупки проверить и где принять решение самостоятельно.

Тот же метод в других делах

Пять элементов работают не только с домашними планами.

На работе нужно ответить клиенту, который спрашивает о задержке заказа. Вместо запроса «Напиши ответ клиенту» можно сказать:

«Помоги составить короткий вежливый ответ клиенту по заказу ЗАКАЗ_1. Доставка задерживается на два дня, точную новую дату пока не подтвердили. Нельзя обещать возврат денег или называть неподтверждённую дату. Формат: четыре предложения для сообщения в мессенджере. Адресат — клиент, без специальных рабочих терминов».

Здесь цель — ответить клиенту, контекст — задержка, ограничения — нельзя давать неподтверждённые обещания, формат — четыре предложения, адресат — клиент.

В семейной переписке цель будет другой:

«Помоги написать сообщение сыну: мне нужна помощь с настройкой приложения на телефоне. Я хочу попросить о видеозвонке вечером, но не хочу звучать беспомощно. Сделай два варианта: спокойный и более короткий».

ИИ не должен угадывать, кому и зачем предназначен текст. Уточнение «я хочу попросить о видеозвонке, а не получить инструкцию на десять шагов» меняет результат.

При разборе уведомления от банка или управляющей организации лучше передать только нужный фрагмент:

«Объясни простыми словами этот текст уведомления. Выдели, что от меня требуется, какой срок указан и что нужно проверить. Не делай выводов о законности и не запрашивай номер карты, адрес или код из сообщения».

Если в уведомлении есть фамилия, лицевой счёт или адрес, замените их условными обозначениями. Если ответ касается денег или обязательств, воспринимайте объяснение ИИ как предварительную расшифровку. Сверьте важные сведения с самим уведомлением и официальным каналом организации.

Десятиминутная практика

Возьмите задачу с небольшим риском: составить список покупок, подготовить сообщение родственнику или разобратся в инструкции к бытовому прибору. Не начинайте с самой сложной темы.

Запишите пять строк:

Цель: что должно получиться?

Контекст: какие два-три факта влияют на решение?

Ограничения: чего нельзя нарушить?

Формат: в каком виде нужен результат?

Адресат: кто будет читать или использовать текст?

Затем добавьте одну фразу:

«Если вам не хватает сведений, задайте не больше двух

уточняющих вопросов. Не запрашивайте личные данные, которые не нужны для этой задачи».

Отправьте запрос и оценивайте не только первую строку ответа. Проверьте, выполнил ли ИИ цель, учёл ли ограничения и дал ли результат в нужном формате. Если нет, назовите один недостаток и одно требование к новой версии.

Например, после плана уборки можно написать:

«Слишком много действий на один вечер. У меня есть только сорок минут. Оставьте три обязательных шага, а остальные перенесите на выходные».

Не нужно сразу переписывать всё сообщение. Одно точное уточнение часто полезнее, чем ещё один длинный запрос.

Ошибки, которые легко исправить

«Сделай нормально».

ИИ не знает, что для вас означает «нормально». Замените это слово описанием результата: «сделай коротко», «оставь только обязательные действия», «убери сложные термины», «напиши вежливо, но без официального стиля».

«Расскажи всё о теме».

Такой запрос почти всегда приводит к длинному тексту. Укажите задачу и границу: «объясни только первые три шага», «сравни два варианта», «назови риски, которые я должен проверить».

Список фактов без цели.

«У меня есть плита, духовка, шесть гостей, суббота, ово-

щи, курица...» ИИ получает сведения, но не понимает, что с ними делать. Добавьте глагол: «составь план приготовления», «предложи меню», «распредели действия по времени».

Противоречивые условия.

«Сделай очень подробно, но на один экран» не всегда невыполнимо, но требует выбора. Лучше сказать: «Сначала дай короткий вариант на один экран, а подробности добавь только по моему запросу».

Попытка решить несколько разных задач одним текстом.

В одном сообщении пользователь просит составить меню, написать приглашение, объяснить банковское уведомление и придумать подарок. ИИ может смешать темы. Разделите работу: сначала меню, потом сообщение. Для важных документов создайте отдельный разговор, чтобы контекст не запутался.

Доверие к приблизительным данным.

ИИ может предложить примерную стоимость продуктов, срок доставки или порядок действий, но не обязан знать актуальные цены и обстоятельства именно вашей ситуации. Просите отделять известное от предположения: «Укажи, что является оценкой, и напиши, что проверить самостоятельно».

Отправка личных данных «для удобства».

Имя, адрес, номер документа или код из СМС редко делают бытовой ответ лучше. Если данные не меняют решение,

их не нужно передавать. Если меняют, замените их условным обозначением и добавьте только необходимую характеристику.

Последняя проверка перед применением

Перед тем как пользоваться ответом, задайте себе пять вопросов.

Получил ли я именно тот результат, который просил?

Учтены ли мои сроки, бюджет, оборудование и другие ограничения?

Нет ли в ответе предположений, которые ИИ выдал за факты?

Не изменился ли смысл из-за ошибки голосового ввода?

Что нужно проверить самостоятельно перед действием?

Для плана семейного обеда такая проверка может занять минуту: посмотреть время приготовления, наличие продуктов, ограничения по питанию и стоимость корзины. Для денег, документов, здоровья и официальных обращений нужна более строгая проверка по первоисточнику или у специалиста.

Вера не научилась угадывать идеальные формулировки. Ей это и не понадобилось. Она научилась замечать, чего не хватает в ответе, и спокойно добавлять одно условие за другим. ИИ в этой работе остаётся инструментом: он предлагает варианты, но направление, границы и окончательное решение задаёт человек.

Тот же навык поможет Нине Сергеевне, когда домашние

дела начнут накапливаться в один бесформенный список. Вместо просьбы «помоги с домом» можно будет выделить конкретную цель, срок, доступное время и удобный вид плана. Следующий шаг — превратить отдельные бытовые обязанности в порядок, которым легко пользоваться каждый день.

Домашние дела, которые перестают расползаться

В прошлой главе мы разобрали, почему хороший ответ ИИ начинается не с красивой формулировки, а с ясной цели, контекста и ограничений. Теперь перенесём этот навык туда, где особенно легко потерять нить: на кухню, в календарь, в список покупок, в переписку с мастером и в подготовку к поездке. Домашний хаос редко возникает из-за одной большой проблемы. Чаще несколько обычных дел одновременно требуют внимания, денег и решений.

В субботу в 8:10 Марина, 61 год, поставила на стол чашку чая и обнаружила, что места для неё почти не осталось. Его заняли блокнот со списком продуктов, папка с документами, листок от мастера по ремонту и телефон с открытым расписанием поездов.

Через две недели Марине и Игорю нужно было попасть на семейное мероприятие в Ярославле. Дочь Ольга уже напоминала, что опаздывать нельзя: начало назначено на определённое время, а после мероприятия семье хотелось вернуться домой без ночёвки. Одновременно в квартире собирались покрасить кухню. Мастер мог прийти в середине следующей недели, но точный объём работ ещё не определили. Меню на ближайшие семь дней никто не составлял: продукты за-

канчивались, готовить каждый день долго не хотелось, а во время ремонта кухни будет неудобно пользоваться.

К этому добавлялся визит в МФЦ в понедельник. Марина записалась заранее, но не была уверена, что подготовила все необходимые документы.

Игорь, заглянув в блокнот, сказал:

— Выбирайте самый дешёвый поезд. Остальное как-нибудь устроится.

Ольга ответила по телефону:

— Не только самый дешёвый. Нужно приехать вовремя, без трёх пересадок, и чтобы от вокзала не пришлось добираться через весь город.

Марина открыла приложение с ИИ и сначала хотела написать: «Помоги организовать всё». Потом остановилась. Слово «всё» в её субботнем списке означало поездку, ремонт, продукты, меню, МФЦ и ещё несколько дел, которые она пока не успела вспомнить. Такой запрос почти наверняка вернул бы длинный, уверенный и малоуправляемый текст.

Она написала иначе:

«Помоги разложить мои бытовые задачи на отдельные проекты. Не выбирай решения за меня и не придумывай неизвестные факты. Для каждого проекта укажи: ожидаемый результат, этапы, сроки, бюджет, обязательные условия, что уже известно, что нужно уточнить, запасной вариант и где проверить актуальную информацию. Если данных не хватает, сначала составь список вопросов».

Через несколько секунд у Марины появился не готовый «план жизни», а перечень недостающих сведений. Для поездки нужно было уточнить точное время начала мероприятия, число пассажиров, объём багажа, желательное время прибытия и предел расходов. Для ремонта — понять, что именно будет сделано, кто покупает материалы, сколько дней кухня останется недоступной и что считать завершённой работой. Для меню — определить число едоков, проверить запасы дома, учесть ограничения в питании, дни с минимальным временем на готовку и сумму на покупки. Для МФЦ — выяснить точное название услуги и свериться с требованиями на официальном источнике.

Тревога не исчезла мгновенно, но стала предметной. Теперь Марина видела не одну огромную задачу, а несколько отдельных дел, в каждом из которых были свои неизвестные.

Когда дело начинает расплзаться

Первый сигнал — фраза вроде «надо заняться поездкой», «нужно подготовиться к ремонту» или «надо купить продукты на неделю». Такие формулировки обозначают тему, но не результат. ИИ может подробно и красиво расписать тему, однако человек всё равно не поймёт, с какого действия начать.

Проверка проста: у задачи должны быть глагол, результат и срок. Не «заняться поездкой», а «до четверга сравнить три способа добраться и проверить расписание на официальном сайте перевозчика». Не «подготовиться к ремонту», а «до понедельника определить объём работ, составить спи-

сок материалов и согласовать с мастером дату». Не «купить продукты», а «составить меню на семь дней и список покупок с учётом того, что уже есть дома».

Второй сигнал — в одном списке смешаны действия разного масштаба. Рядом стоят «забронировать билеты», «купить молоко», «позвонить мастеру» и «подготовить квартиру». Первые три дела можно выполнить за несколько минут, а последнее включает множество отдельных решений. Из-за этого список создаёт ложное ощущение порядка: всё записано, но непонятно, что считать сделанным.

Третий сигнал — сроки указаны, а зависимости не обозначены. Ремонт зависит от решения об объёме работ и покупки материалов. Меню зависит от того, в какие дни кухня будет недоступна. Поездка зависит от времени мероприятия, а выбор жилья — от маршрута и бюджета. Если не показать эти связи, можно купить продукты для готовки на день, когда кухня будет закрыта, или выбрать транспорт, который привезёт к началу мероприятия с опозданием.

Четвёртый сигнал — в план попадают цифры, которых никто не проверял. Цена билета, часы работы учреждения, наличие мест, время в пути и список документов меняются. ИИ может назвать правдоподобную сумму или уверенно перечислить документы, но это ещё не делает сведения актуальными.

Пятый сигнал — у плана нет запасного варианта. Это не значит, что нужно заранее составлять пять одинаково по-

дробных сценариев. Достаточно ответить на несколько вопросов: что мы будем делать, если цена вырастет, расписание изменится, мастер перенесёт работу, нужный документ не примут или один из участников не сможет приехать?

Карточка бытового проекта

Чтобы не держать весь план в голове, Марина сделала для каждой задачи отдельную карточку. Карточка — это короткое описание одного дела, которое можно проверить и изменить, не переписывая всё остальное.

Для поездки она записала следующее.

Название проекта: поездка на семейное мероприятие.

Итог: приехать к началу мероприятия, провести время с семьёй и вернуться в согласованный срок.

Этапы: уточнить условия, сравнить варианты маршрута, проверить расписание и стоимость, выбрать подходящий вариант, купить билеты или подготовить автомобиль, проверить дорогу перед выездом.

Сроки: дата мероприятия, крайний срок выбора, день повторной проверки.

Бюджет: общая сумма на дорогу, местный транспорт, питание и возможное размещение.

Обязательные условия: прибыть заранее, не использовать ночную пересадку, учесть багаж и оставить запас времени.

Уже известно: дата мероприятия и город.

Нужно уточнить: точное время начала, состав участников, место проведения, допустимый бюджет и возможность пере-

носа обратной дороги.

Запасной вариант: другой вид транспорта или выезд накануне.

Источник проверки: официальный сайт перевозчика, официальный ресурс места проведения и подтверждение от организатора.

Та же карточка для ремонта выглядит иначе, но принцип сохраняется. Итогом будет не «сделать кухню», а, например, «подготовить стены и выполнить согласованный объём отделки до приезда дочери». Этапы — осмотр, измерение, выбор работ, расчёт материалов, согласование сметы, подготовка помещения, выполнение ремонта и приёмка. Запасным вариантом может стать перенос косметической части, если обязательные работы потребуют больше денег или времени.

Для меня итог можно сформулировать так: «обеспечить семь дней питания без ежедневных долгих решений и лишних покупок». Этапы будут следующими: проверить запасы, определить число порций, учесть дни ремонта, составить меню, объединить ингредиенты в список и распределить готовку по дням.

Карточка помогает увидеть разницу между фактом, предположением и вопросом. «Мероприятие начинается в 13:00» — факт, если это подтверждено организатором. «Поезд будет дешевле автомобиля» — предположение, пока не рассчитана полная стоимость. «Сможем ли взять с собой большой багаж?» — вопрос, который нужно задать перевозчику.

ИИ полезно просить явно разделять эти категории. Например:

«Ниже мои исходные данные. Раздели их на подтверждённые факты, рабочие предположения и неизвестные сведения. Не превращай предположения в факты. Для каждого неизвестного укажи, у кого или где это проверить».

Такой запрос снижает риск, что гладко сформулированная догадка незаметно станет основой плана.

Алгоритм разбиения большой задачи

У Марины получилось семь последовательных шагов.

Сначала нужно описать итог, который можно увидеть или проверить. «Кухня готова к использованию», «запись в МФЦ подготовлена», «покупки сделаны по списку», «мы прибыли на мероприятие до его начала» — такие формулировки уже можно оценить.

Затем перечисляются обязательные ограничения. Это дата, бюджет, состояние здоровья и особенности питания членов семьи, наличие автомобиля, возможность ходить по лестнице, количество багажа, часы работы учреждения, необходимость присутствия всех участников. Ограничение — не мелочь: если его забыть, получившийся план может быть красивым, но непригодным.

После этого задача делится на этапы. Обычно достаточно трёх-семи блоков. Если этап звучит слишком широко, его нужно разделить ещё раз. «Подготовить ремонт» превращается в «определить объём», «измерить», «согласовать сто-

имость», «купить материалы», «освободить помещение» и «принять результат».

Дальше отмечаются зависимости. Что должно произойти раньше? Нельзя окончательно составить список материалов, пока не определён объём работ. Нельзя выбрать время выезда, пока не известно начало мероприятия. Нельзя составить точный список продуктов, пока не ясно, в какие дни кухня будет недоступна.

Потом каждому этапу назначаются срок и ответственный. Марина могла проверить маршрут, Игорь — уточнить состояние автомобиля и расходы на дорогу, Ольга — подтвердить время мероприятия. Ответственный не обязательно выполняет всё сам. Его задача — проследить, чтобы дело не потерялось.

Следующий шаг — сравнить варианты по одинаковым критериям. Если один вариант оценивать по цене, а другой по удобству, семейный спор будет бесконечным. Нужна единая рамка, в которой видны и выгоды, и последствия.

Последний шаг — проверить динамические сведения перед окончательным действием. Расписание, стоимость, свободные места, часы работы и документы проверяются там, где организация сама публикует эту информацию или подтверждает её по официальному каналу.

Эту последовательность можно дать ИИ одной фразой:

«Разложи задачу по цепочке: результат, ограничения, эта-

пы, зависимости, сроки, ответственные, варианты, риски, запасной сценарий и источники проверки. Не заполняй пробелы догадками».

Дорога: маршрут, который не принимает решения за семью

Маршрут, сгенерированный ИИ, часто выглядит убедительно: название города, несколько точек, время отправления, место для обеда, прогулка и обратная дорога. Но привлекательный маршрут ещё не становится проверенным планом поездки. В нём могут не учитываться перенос расписания, ремонт дороги, закрытие музея, расстояние от станции до места проведения или время на получение багажа.

Марина попросила ИИ не строить окончательный маршрут, а подготовить сравнение трёх вариантов: поезд, автомобиль и автобус. Она заранее указала, что точные цены можно подставить только после проверки.

Для поезда нужно было учитывать стоимость билетов для всех участников, местный транспорт и возможное питание из-за неудобного расписания. Время рассчитывалось не только по расписанию: к нему следовало прибавить дорогу до станции и запас. Среди преимуществ Марина отметила меньшую нагрузку на водителя и возможность отдыхать в пути. Риски были очевидны: билеты могут закончиться, расписание — измениться, а после прибытия может понадобиться пересадка. Проверить предстояло официальное расписание, наличие мест, условия возврата, правила провоза багажа и

путь от вокзала.

Для автомобиля в полную стоимость входили топливо, возможные платные участки, парковка и питание в дороге. Время зависело от пробок, остановок и состояния дороги. Такой вариант удобен, если нужно взять много багажа или сделать несколько остановок, но связан с усталостью водителя, погодой, парковкой и непредвиденными расходами. Перед решением требовалось проверить состояние машины, прогноз на дату поездки, доступность парковки, дорожную обстановку и необходимый запас времени.

Автобус мог оказаться недорогим, но считать следовало не только цену билета. В расходы включались дорога до места посадки и возможный транспорт от конечной остановки. Время зависело от числа остановок и ситуации на дороге. Среди рисков — задержки, ограниченное место для багажа и неудобное время отправления. Проверить нужно было актуальное расписание, место посадки, правила провоза багажа, условия возврата билета и прибытие к нужному времени.

Такое сравнение не назначает победителя. Оно заставляет всех обсуждать одно и то же. Игорь видит, где автомобиль действительно дешевле, а где к топливу нужно добавить парковку и расходы в дороге. Ольга понимает, какой вариант оставляет запас до начала мероприятия. Марина видит, где скрыта дополнительная организационная нагрузка.

Цена должна быть общей, а не рекламной. Дляезда это не только билет, но и дорога до станции, местный транспорт

и питание при неудобном расписании. Для автомобиля — топливо, парковка, возможные платные участки и износ, если семья учитывает его в бюджете. Для автобуса — путь до места посадки, багаж и возможная необходимость добираться от конечной остановки.

Время тоже считают от двери до двери. Если поезд идёт быстрее автомобиля, но до станции нужно долго ехать, а после прибытия предстоит пересадка, преимущество может исчезнуть. В расчёт включают запас на опоздание, поиск парковки, посадку и перемещение с багажом.

Удобство — не расплывчатое слово. Для одной семьи это отсутствие пересадок, для другой — возможность остановиться по дороге, для третьей — минимум ходьбы. Марина добавила отдельный вопрос: «Сколько раз нужно поднимать багаж и менять транспорт?» После этого часть спора закончилась сама собой.

Риск оценивают по двум параметрам: насколько вероятно событие и что произойдёт, если оно случится. Небольшая задержка автобуса может быть терпимой, если до мероприятия остаётся четыре часа запаса. Та же задержка становится серьёзной проблемой, если прибытие запланировано за десять минут до начала.

Запрос для ИИ Марина сформулировала так:

«Сравни поезд, автомобиль и автобус для поездки из [город] в Ярославль на [дата]. Участники: [количество и особенности багажа]. К месту нужно прибыть не позднее [вре-

мя]. Бюджет на дорогу: [сумма]. Сравни полную стоимость, время от двери до двери, число пересадок, удобство, риски и запасной вариант. Не придумывай актуальные цены и расписания. Если данных нет, поставь отметку “нужно проверить”. Составь список вопросов для официального сайта перевозчика и места проведения».

В этом запросе есть важная граница: ИИ помогает подготовить проверку, но не заменяет её. Перед оплатой Марина открывает официальный ресурс перевозчика, сверяет дату, время, стоимость, правила возврата и условия провоза багажа. Место проведения она проверяет по официальному сайту или по контакту, указанному организатором. Если информация в ответе ИИ расходится с официальными данными, для решения используются официальные сведения.

Проверять нужно не только в день покупки. За несколько дней до поездки полезно повторно посмотреть расписание, адрес и возможные ограничения. Если изменилось время мероприятия, проверяют весь маршрут, а не только один билет.

Меню, которое учитывает настоящую неделю

Сигнал плохо составленного меню — длинный список блюд, после которого продуктов требуется больше, чем семья обычно съедает. ИИ легко выдаёт семь завтраков, семь обедов и семь ужинов, но не знает, что у Марины уже есть крупа, в среду кухня будет занята ремонтом, а готовить сложный соус ради одной порции никто не станет.

Сначала Марина записала исходные условия: два взрослых на всю неделю, в выходной приезжает Ольга, во вторник и среду кухня будет использоваться ограниченно, три ужина должны готовиться не дольше сорока минут, часть продуктов уже есть, а покупки нужно удержать в установленной сумме. Медицинские ограничения, если они есть, она не стала придумывать по совету ИИ: их следует брать из рекомендаций врача, а не из случайно составленного меню.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.