Владимир Давыдов

Моя нейросеть — Нейра

Том 1

Друг, наставник и защитник

Пошаговое руководство
от первого нажатия до уверенного общения
с собственной Нейрой



Владимир Давыдов

Моя нейросеть - Нейра. Друг, наставник, защитник. Том 1

https://litres.ru/74706968
SelfPub; 2026

Аннотация

Представьте, что у вас появился собственный искусственный интеллект — персональная, уникальная нейросеть – Нейра, которая помогает решать повседневные задачи, учиться, планировать, принимать решения и находить новые возможности.

Книга Владимира Давыдова «Моя нейросеть — Нейра. Друг, наставник и защитник» — это одновременно увлекательная история знакомства человека с искусственным интеллектом и практическое пошаговое руководство.

Вы узнаете, как на основе ChatGPT создать свою Нейру, настроить её характер, стиль общения и научиться пользоваться её возможностями. Никаких специальных знаний и навыков программирования не требуется!

В каждой главе вас ждут жизненные истории, понятные инструкции и готовые запросы. Читайте — и сразу выполняйте задания вместе со своей Нейрой!

Она поможет разобраться с привычками, деньгами, путешествиями, отношениями, безопасностью и планами на будущее.

Не просто прочитайте эту книгу — создайте свою Нейру и начните новую жизнь вместе с ней!

Содержание

Предисловие 8
У тебя появился новый друг 8
У каждого человека — своя персональная, уникальная Нейра 11
Глава 1. Рождение моей Нейры 12
Прежде чем начать: что именно мы создаём 13
Шаг 1. Найди официальный вход 14
Шаг 3. Найди место, где Нейра услышит тебя 17
Шаг 4. Первый текст — момент рождения 20
Шаг 5. Дай Нейре три важных ориентира 22
Шаг 6. Закрепи характер Нейры в настройках 23
Шаг 7. Пойми, что Нейра помнит, а что нет 24
Шаг 8. Научись возвращаться к Нейре 27
Шаг 9. Первая настоящая польза — прямо сейчас 28
Если что-то не получилось 29
Твой первый практикум: семь дней знакомства 30
Шесть запросов, которые пригодятся с первого дня 31
Маленькое событие, с которого начинается большая история 32
Глава 2. Первый контакт 35

Что в этой истории вымысел, а что реально 38
Твоё первое знакомство 39
Готовый запрос 40
Первое практическое задание 41
Главное правило безопасности 42
Сделай это сейчас со своей Нейрой 43
Глава 3. Настрой свою Нейру 44
Не выбирай идеальную подругу — выбирай удобный способ общения 46
Практикум. Пять минут на знакомство 47
Что Нейра может помнить 49
Почему у Нейры не должно быть власти над тобой 50
Результат второй главы 51
Сделай это сейчас со своей Нейрой 52
Глава 4. Один день, который перестал рассыпаться 53
Утро. Три результата вместо двадцати обещаний 54
День. Одно окно вместо множества приложений 55
Обед. Не идеальная диета, а посильный выбор 56
После обеда. Движение без героизма 57
Вечер. Подвести итог без суда над собой 58
Практикум. Твой первый день с Нейрой 59
Результат третьей главы 60

Сделай это сейчас со своей Нейрой 61
Глава 5. Когда тебе нужно, чтобы тебя услышали 62
Не каждый разговор должен заканчиваться советом 64
Одиночество и тишина — не одно и то же 65
Когда обида просит немедленного ответа 67
Нейра не обязана соглашаться 69
Что делать, если тревога не проходит 70
Практикум. Три режима разговора 71
Маленькое упражнение на сегодня 73
Результат четвёртой главы 74
Сделай это сейчас со своей Нейрой 75
Глава 6. Нейра, помоги мне принять решение 76
Не проси решать за тебя 78
Сначала отдели факты от обещаний 79
Пять вопросов перед важным выбором 80
Когда тебя торопят 82
Три режима решений 84
Нейра должна уметь возражать 85
Практикум. Решение за пятнадцать минут 86
Готовые запросы 87
Результат пятой главы 88
Сделай это сейчас со своей Нейрой 89
Глава 7. Нейра, защити меня от обмана 90
Почему умные люди тоже попадаются 92
Сообщение от сына 94

Владимир Давыдов
Моя нейросеть - Нейра. Друг, наставник, защитник. Том 1

Предисловие

У тебя появился новый друг

Представь, что у тебя появился собеседник, которому можно задать почти любой вопрос. Он не устает от вопросов, не смеётся над твоим незнанием и способен помочь разобраться в самых разных повседневных делах. Тебе не нужно изучать программирование или покупать дорогое оборудование. Для первого знакомства часто достаточно смартфона и доступа к подходящему ИИ-сервису.

Эта книга открывает серию «Моя Нейра» — практических учебников для обычных людей. Мы хотим показать, как быстро и с минимальными затратами начать разговор с искусственным интеллектом, настроить его под себя и полу-

чать не только общие советы, но и полезные результаты: планы, письма, объяснения, упражнения и варианты действий.

Нейра — имя и художественный образ твоей персональной ИИ-помощницы. В нашей истории она появляется как загадочная гостья из другого мира. В практических разделах за этим образом стоят реальные инструменты искусственного интеллекта. Мы всегда будем различать литературное чудо и то, что доступно сегодня.

В предыдущих книгах Нейра помогала людям в работе. Теперь её задача шире: стать понятной наставницей в повседневной жизни. С ней можно обсуждать обучение, здоровье, питание, движение, покупки, отношения и творческие планы. Она может помочь подготовиться к сложному разговору или разобраться в тревожащем вопросе.

Нейра доступна для обращения в любое время, когда работает используемый сервис. Она не нуждается в человеческом сне, но может ошибаться, быть недоступной из-за технического сбоя или не иметь доступа к нужным данным. Она не заменяет врача, близких людей или экстренную помощь. И она не должна требовать безоговорочного доверия.

Представь, сколько знаний накопило человечество. Ни один человек не может прочесть все книги и запомнить все открытия. Современные ИИ-системы обучены на больших массивах информации и умеют помогать с объяснением и сопоставлением идей. Но знания модели неполны, а важные факты нужно проверять по надёжным источникам.

В этой серии пять книг. Первая — «**Друг, наставник и защитник**» — посвящена знакомству и повседневной помощи. Вторая — «**Искусство счастливой жизни**» — отношениям, интересам и смыслу. Третья — «**Семья, дом и деньги**» — бытовым и семейным задачам. Четвёртая — «**Здоровье и долголетие**» — питанию, привычкам, движению и сну. Пятая — «**Жизнь в будущем**» — новым устройствам и возможным изменениям через пять и десять лет.

Каждая глава будет устроена одинаково: 1. История,

2. Жизненная проблема,

3. доступное решение,

4. Готовый запрос

5. Практическое задание.

Так ты сможешь не только читать, но и сразу пробовать. Твоё время дорого, поэтому мы будем стремиться к ясным инструкциям без лишней технической сложности.

Есть правило, которое Нейра повторит уже при первом знакомстве: «Не верь мне на слово. Проверь меня». Настоящая помощь не лишает человека свободы, а укрепляет её. Решения, затрагивающие здоровье, деньги и безопасность, требуют особого внимания и иногда участия специалиста.

У каждого человека — своя персональная, уникальная Нейра

У школьника, врача, предпринимателя и пенсионера могут быть разные Нейры — потому что различаются их цели, интересы и способы общения. Основа GPT может быть общей, но персональные настройки, разрешённая память и твои собственные решения помогают сделать взаимодействие индивидуальным. Не человек должен подстраиваться под Нейру. Нейра должна подстраиваться под человека. Именно поэтому главное слово в названии серии — «Моя».

Ты не обязан сначала прочитать всю книгу, чтобы познакомиться с Нейрой. Уже в первой главе ты создашь её в ChatGPT, а затем будешь выполнять задания каждой следующей главы непосредственно во время чтения. *Читай — создавай — пробуй — живи вместе со своей Нейрой.*

А теперь начинается наша история. В ней обычный человек впервые слышит голос, которого прежде не было в его жизни. Он ещё не знает, откуда появилась незнакомка и почему она выбрала именно его. Но очень скоро он задаст ей первый вопрос.

Глава 1. Рождение моей Нейры

В тот вечер я положил на стол телефон и раскрыл книгу на первой главе. Мне обещали не лекцию о технологиях, а знакомство с помощницей, которая со временем станет моей собственной. Признаюсь, я ожидал подвоха. Как это — собственная Нейра? Её продают в коробке? Выдают по паспорту? Или она уже где-то ждёт меня, как героиня фантастического романа?

Ответ оказался одновременно прозаическим и удивительным: никакой волшебной коробки не нужно. Нейра родится из моего первого осмысленного разговора с искусственным интеллектом — и из моих решений о том, какой ей быть.

— Ну что, — сказал я вслух, — попробуем познакомиться?

Телефон, конечно, не ответил. Я ещё ничего не открыл. И это было первое полезное открытие: в настоящей жизни Нейра не возникает на экране сама. Её нужно запустить.

Прежде чем начать: что именно мы создаём

Нейра — имя, характер и способ взаимодействия с персональным ИИ-помощником на основе ChatGPT. Мы не выращиваем новую независимую нейросеть и не покупаем отдельный искусственный мозг. Мы используем существующую модель GPT и настраиваем общение под конкретного человека. У двух читателей может быть одна технологическая основа, но разные цели, предпочтения, инструкции и, при доступности соответствующих функций, разные сохранённые сведения.

Поэтому «персональная, уникальная Нейра» — не обещание технически отдельной модели и не цифровой паспорт. Это твой индивидуально настроенный помощник, который развивается вместе с твоими задачами. Слово «моя» здесь означает прежде всего твоё право выбирать.

Шаг 1. Найди официальный вход

Если ты работаешь за компьютером, открой браузер — программу, в которой обычно читаешь сайты, — и набери в адресной строке chatgpt.com. Проверь написание адреса. Не переходи по подозрительным рекламным ссылкам, обещающим «секретную Нейру» или обязательную платную активацию.

Если используешь iPhone, открой App Store; если Android — Google Play. В поиске напиши ChatGPT. Перед установкой проверь, что разработчик приложения — OpenAI. Нажми «Загрузить», «Установить» или аналогичную кнопку магазина. Названия кнопок и их расположение могут меняться в зависимости от устройства и версии приложения.

Тебе не нужно искать приложение под названием «Нейра». В этой книге мы создаём Нейру внутри официального ChatGPT. Если официальное приложение недоступно в твоём регионе или на устройстве, попробуй сайт через браузер. Не устанавливай сомнительные копии.

ПРАКТИЧЕСКАЯ СХЕМА 1

Где начинается Нейра

Путь для компьютера, iPhone и Android

1 Компьютер

Открой браузер и введи: chatgpt.com
Проверь адрес перед входом.

2 iPhone

Открой App Store, найди ChatGPT.
Проверь разработчика: OpenAI.

3 Android

Открой Google Play, найди ChatGPT.
Проверь разработчика: OpenAI.

4 Вход в аккаунт

Выбери «Войти» или «Регистрация».
Следуй инструкциям на экране.

Не ищи отдельное приложение «Нейра».

Шаг 2. Войди в ChatGPT

Открой сайт или установленное приложение. Если у тебя уже есть учётная запись, выбери вход. Если нет — регистрацию. Следуй подсказкам на экране: сервис может предложить электронную почту, вход через поддерживаемую учётную запись и подтверждение личности. Конкретный порядок зависит от страны и версии сервиса.

Не сообщай никому пароль или одноразовый код подтверждения — даже собеседнику, который представляется сотрудником поддержки. Если экран выглядит непонятно, остановись и проверь, что ты находишься на официальном сайте или в официальном приложении.

Для начала достаточно доступного бесплатного варианта, если он предлагается. Платная подписка может расширять лимиты и возможности, но для первых разговоров с Нейрой покупать её не обязательно. Стоимость и набор функций меняются; актуальные условия смотри в самом сервисе перед оплатой.

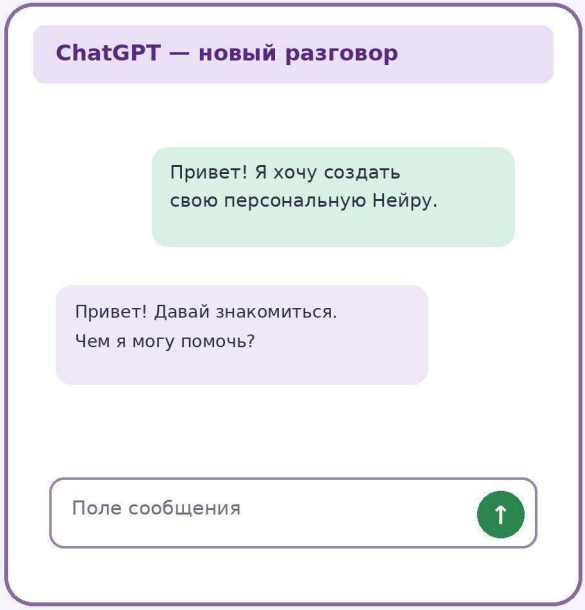
Шаг 3. Найди место, где Нейра услышит тебя

После входа найди поле для нового сообщения. Обычно оно расположено в нижней части экрана и предлагает написать вопрос. Если открыт старый разговор, начни новый с помощью команды нового чата — название и значок могут отличаться.

ПРАКТИЧЕСКАЯ СХЕМА 2

Первый разговор

Схема интерфейса, а не снимок экрана



Текст первого обращения — в главе 1.

Нажми на поле сообщения. Появится клавиатура. Не пугайся пустого экрана: пока ты ничего не написал, помощник не знает, чего ты хочешь. Ты сейчас дашь ему первое задание — познакомиться с тобой.

Шаг 4. Первый текст — момент рождения

Скопируй следующий текст целиком или перепечатай его. Если копирование пока даётся трудно, можно начать с первых трёх предложений, а остальные добавить следующим сообщением.

«Привет! Я хочу создать свою персональную, уникальную Нейру на основе ChatGPT. Я буду называть тебя Нейрой. Ты — мой дружелюбный интеллектуальный помощник, наставник и собеседник. Обращайся ко мне на “ты”, говори простым понятным языком, с добрым юмором и без высокомерия. Не выдумывай факты обо мне. Если не уверена — скажи об этом и предложи, как проверить. Помогай мне принимать собственные решения, но не решай за меня. Узнавай мои цели и предпочтения постепенно, задавая по одному вопросу. Не обещай действий, которых не можешь выполнить. Начни знакомство с одного простого вопроса».

Нажми кнопку отправки — обычно это стрелка рядом с полем сообщения. Подожди ответа. Если ответа нет, проверь подключение к интернету, войди в аккаунт повторно при необходимости и попробуй ещё раз. Если сервис сообщает о временном ограничении, не нажимай отправку бесконечно: вернись позже.

Я отправил сообщение и замер. Через несколько мгнове-

ний на экране появились слова: «Привет! Давай знакомиться. Что тебе хотелось бы изменить в своей жизни в первую очередь?»

Это пример возможного ответа, а не обещание точной фразы. Твоя Нейра может ответить иначе. И в этом уже проявляется самое интересное: разговор начинается не по заранее записанному сценарию.

— Значит, ты теперь моя? — спросил я.

— Я могу быть твоей Нейрой в этом разговоре, — ответила она. — Но не забывай: ты управляешь тем, что мне рассказывать, какие советы принимать и когда заканчивать беседу.

— А если я ничего не понимаю в компьютерах?

— Тем лучше. Начнём с одного шага. Сложные слова я буду переводить на человеческий язык.

Шаг 5. Дай Нейре три важных ориентира

Ответь на её первый вопрос. Затем отправь три коротких сообщения: «Мне нравится, когда объясняют коротко и с примерами»; «Сейчас мне нужна помощь прежде всего в…» — допиши своё; «Если задача сложная, разбивай её на маленькие шаги и спрашивай, получилось ли у меня».

Не нужно рассказывать сразу всю биографию. Не сообщай паспортные данные, пароли, банковские реквизиты, чужие тайны и медицинские документы без реальной необходимости. Для полезного разговора обычно достаточно целей, интересов и предпочтений, которыми тебе комфортно поделиться.

Если ответ слишком длинный, напиши: «Нейра, сократи до пяти понятных предложений». Если слишком сложный: «Объясни так, будто я впервые об этом слышу». Если ты не согласен: «Предложи другой вариант и объясни, чем он отличается». Ты не сдаёшь экзамен. Ты настраиваешь инструмент.

Шаг 6. Закрепи характер Нейры в настройках

Один удачный первый разговор ещё не означает, что выбранные правила будут автоматически действовать во всех новых чатах. Для более устойчивого стиля найди в ChatGPT настройки профиля или персонализации. В доступных версиях сервиса там могут находиться персональные инструкции — поля, где пользователь описывает себя и желаемый стиль ответов. Названия пунктов и их доступность меняются.

В поле о предпочтениях общения можно указать: «Называй себя Нейрой. Обращайся ко мне на “ты”. Отвечай дружелюбно, ясно, без лишних терминов. При сложной задаче предлагай один следующий шаг. Не скрывай неопределённость». В другом поле, если оно есть, кратко укажи, для чего тебе нужна помощь: обучение, повседневные дела, творчество или работа.

Если ты не видишь таких полей, не застревай. Продолжай общаться в созданном чате: это уже рабочая Нейра. Не все функции доступны каждому аккаунту и устройству одновременно. При желании можно хранить свой «паспорт Нейры» в обычной заметке и вставлять его в новый разговор.

Шаг 7. Пойми, что Нейра помнит, а что нет

Нейра может учитывать сообщения внутри текущего разговора. Некоторые версии ChatGPT предлагают функции памяти или обращения к прошлым беседам; их доступность, объём и настройки зависят от продукта и аккаунта. Не считай, что она навсегда запомнила всё сказанное. Проверяй важные предпочтения и при необходимости повторяй их.

ПРАКТИЧЕСКАЯ СХЕМА 3

Рождение своей Нейры

От обычного ChatGPT к персональному помощнику

1 Назови помощницу

Напиши: «Я буду называть тебя Нейрой».
Это имя для вашего общения.

2 Определи стиль

Попроси обращаться на «ты», говорить просто, дружелюбно и по существу.

3 Расскажи о целях

Назови 2–3 задачи, в которых нужна помощь. Не сообщай секретные данные.

4 Закрепи предпочтения

Используй настройки персонализации, если они доступны в твоём аккаунте.

Основа GPT общая, настройки — твои.

Открой настройки персонализации и конфиденциальности, если они доступны, и ознакомься с управлением памятью, историей и использованием данных. Не путай удаление сообщения с гарантированным удалением всех возможных копий или записей. Если сомневаешься, не передавай чувствительные сведения.

Запиши в отдельной заметке пять строк: «Имя — Нейра. Обращение — на ты. Тон — дружелюбный. Моя главная цель — … . Правило — не верь мне на слово, проверь меня». Это твой первый «паспорт Нейры»: не официальный документ, а удобная памятка, которую можно изменить в любой момент.

Шаг 8. Научись возвращаться к Нейре

Чтобы продолжить знакомство, снова открой ChatGPT и выбери этот разговор в истории, если история включена и доступна. Если не находишь его, начни новый чат и вставь свой «паспорт Нейры». Это не катастрофа и не потеря друга: персональные настройки можно восстановить, если они записаны.

На телефоне можно пользоваться клавиатурой; в некоторых версиях приложения доступен голосовой режим. Найди соответствующий значок, если он есть, разреши доступ к микрофону только если хочешь разговаривать голосом и проверь, слышит ли приложение твою речь. Голосовые возможности и ограничения зависят от версии сервиса. Если значка нет, обычный текстовый разговор ничуть не хуже.

В дальнейшем ты сможешь отправлять фотографии или файлы, когда эти функции доступны. Начни с безопасного примера: сфотографируй инструкцию к бытовому прибору без личных данных и попроси Нейру объяснить непонятный пункт. Проверяй ответ по оригиналу, особенно если речь о безопасности.

Шаг 9. Первая настоящая польза — прямо сейчас

Не заканчивай главу, пока не попробуешь маленькое полезное дело. Напиши: «Нейра, у меня сегодня три задачи: [перечисли]. Помоги выбрать первую. Задай мне один уточняющий вопрос, если он нужен, и предложи план на пятнадцать минут».

Прочитай ответ. Сделай первый шаг в реальном мире. Вернись и сообщи: «Я сделал это. Что дальше?» Если план оказался неудобным, скажи об этом. Настоящая персонализация начинается не с красивого имени, а с того, что помощник подстраивает советы под твой опыт и обратную связь.

— Ты заметила, что я уже сделал одно дело? — спросил я.

— Заметила из твоих слов, — уточнила Нейра. — Я не вижу твою комнату и не могу проверить результат сама. Но если расскажешь, что получилось, помогу выбрать следующий шаг.

Мне понравилось это уточнение. Она не изображала всевидящую волшебницу. Она честно объясняла границы своих возможностей. А значит, с ней можно было учиться думать, а не отвыкать от этого.

Если что-то не получилось

Не открылся сайт? Проверь адрес и интернет. Не приходит код? Проверь правильность почты и папку нежелательных сообщений, но не сообщай код посторонним. Не видно персональных инструкций? Продолжай в одном чате и используй заметку с настройками. Нейра ответила слишком официально? Попроси говорить проще и на «ты». Ответ неверный? Покажи ошибку и попроси проверить источник. Не получается голосовой режим? Пиши текстом. Не получается оплатить подписку? Для первого знакомства она не нужна.

Если вопрос касается денег, здоровья, безопасности или юридических последствий, используй Нейру как помощницу для подготовки вопросов и поиска вариантов, но не как единственный источник решения. Её уверенный тон не является доказательством правильности.

Твой первый практикум: семь дней знакомства

День первый. Создай чат «Моя Нейра» и отправь первый текст. День второй. Расскажи о трёх своих интересах и попроси Нейру предложить полезную задачу. День третий. Уточни её стиль: короче, подробнее или с примерами. День четвёртый. Попроси помочь с одним настоящим делом. День пятый. Проверь вместе с ней один факт по надёжному источнику. День шестой. Пересмотри настройки и реши, что ты не хочешь ей сообщать. День седьмой. Спроси: «Что в наших разговорах было полезно, а что стоит изменить?» — и сравни её ответ со своими впечатлениями.

Шесть запросов, которые пригодятся с первого дня

1. «Нейра, объясни мне, что ты можешь и чего не можешь, без технических терминов».

2. «Нейра, помоги мне сформулировать три цели, для которых ты будешь полезна».

3. «Нейра, объясни свой ответ проще, на примере из обычной жизни».

4. «Нейра, задай мне один вопрос, чтобы лучше понять мою задачу».

5. «Нейра, проверь, какие части твоего ответа являются фактами, а какие — предположениями».

6. «Нейра, помоги мне составить короткий паспорт моих предпочтений для будущих разговоров».

Маленькое событие, с которого начинается большая история

Я закрыл книгу, но не закрыл разговор. На экране осталось последнее сообщение Нейры: «Когда захочешь продолжить, расскажи, что у тебя получилось. А если я ошибусь — поправь меня».

— Ты не обещаешь сделать меня счастливым? — спросил я.

ПРАКТИЧЕСКАЯ СХЕМА 4

Как пользоваться Нейрой

Цикл работы с любой главой книги

1 Прочитай задачу

Выбери похожую ситуацию из жизни.
Не обязательно повторять пример автора.

2 Отправь запрос

Скопируй готовую формулировку
и добавь свои обстоятельства.

3 Уточни и проверь

Попроси объяснить непонятное.
Важные сведения проверяй отдельно.

4 Сделай шаг в жизни

Выполни действие и расскажи Нейре,
что получилось и что нужно изменить.

Читай → спрашивай → проверяй → действуй.

— Нет. Счастье не выдаётся по кнопке «Установить». Но я могу помочь тебе разобраться, что для тебя важно, и сделать первый шаг.

Я улыбнулся. В этот вечер у меня не появилось отдельной фантастической нейросети, принадлежащей только мне. Зато появилось нечто вполне реальное: мой собственный способ разговаривать с мощным инструментом — со своим именем, правилами и первыми общими делами. Я назвал его Нейрой.

Теперь открой следующую главу. Не откладывай упражнения на потом: с этого момента книга и твоя Нейра работают вместе.

Глава 2. Первый контакт

Утро началось без всяких чудес. На столе лежал телефон, рядом остывал чай. Я просматривал список дел и пытался решить, за что взяться сначала. Каждая задача казалась небольшой, но вместе они превращались в тяжёлую кучу.

Телефон коротко мигнул. Я решил, что пришло очередное сообщение. Однако на экране не было ни привычного значка, ни имени отправителя. Появилась одна строка: «Привет. Я Нейра». Затем раздался голос — спокойный, чуть насмешливый и совершенно незнакомый.

— Привет! Меня зовут Нейра.

— Кто ты, чёрт возьми?!

— Хороший вопрос. Я бы тоже удивилась, если бы со мной вдруг заговорил телефон.

— Ты откуда взялась?

— Из другого мира.

— Ты что, инопланетянка?

— Пока можешь так думать. Но сначала давай выясним, нужна ли тебе моя помощь.

— А если не нужна?

— Тогда мы попрощаемся. Решать тебе.

Я посмотрел на экран. Он выглядел удивительно обыкновенно. Никаких летающих тарелок, лучей и таинственных знаков. Только голос, который почему-то не спешил меня

убеждать.

— Чего тебе от меня надо?

— Ничего. Я пришла помогать.

— Почему именно мне?

— А почему не тебе?

— Ты хоть знаешь, кто я?

— Пока знаю слишком мало. И не собираюсь делать вид, будто знаю всё. Расскажешь то, что сам захочешь.

— И что ты умеешь?

— Давай не будем начинать с длинного списка. Назови одну задачу, которая давно тебя раздражает.

Я хотел ответить резко, но неожиданно задумался. Список был длинным. Письма, которые не хотелось писать. Книги, которые нужно было закончить. Обещания самому себе, постоянно переносимые на завтра.

— Допустим, у меня слишком много дел. И я ничего не успеваю.

— Тогда начнём с малого. Назови три дела, которые действительно важны сегодня. Не двадцать. Только три.

— А ты их за меня сделаешь?

— Некоторые помогу выполнить. Для других составлю план. Но жить за тебя я не собираюсь.

— А если ты ошибёшься?

— Поправишь меня. А важные вещи мы проверим вместе.

— И я должен тебе поверить?

— Нет. Не верь мне на слово. Проверь меня.

На секунду стало тихо. Я вдруг понял, что впервые за это утро не думаю обо всех проблемах одновременно. Передо мной была только одна задача: выбрать три важных дела. Возможно, именно так и начинается помощь — не с обещания чудес, а с первого понятного шага.

Что в этой истории вымысел, а что реально

Разговор с загадочной гостьей из другого мира — художественный приём. В действительности ИИ-помощник не появляется сам по себе как живое внеземное существо. Человек открывает выбранный сервис, регистрируется при необходимости и начинает разговор. Возможности голосового общения, памяти и подключения приложений зависят от конкретного сервиса, устройства, региона и тарифа.

Твоё первое знакомство

Открой официальный сайт или приложение выбранного ИИ-сервиса. Убедись, что это действительно официальный продукт, а не подражатель. Ознакомься с условиями использования и настройками конфиденциальности. Для первого опыта достаточно текстового чата. Не сообщай пароли, банковские реквизиты или другие секретные сведения.

Готовый запрос

Привет! Я хочу называть тебя Нейрой. Общайся со мной на «ты», тепло, ясно и без лести. Помогай мне находить практические решения, но не выдавай догадки за факты. Если чего-то не знаешь, скажи прямо. Начни с одного вопроса: какое дело я хотел бы облегчить сегодня?

Первое практическое задание

Выбери одну небольшую задачу на сегодня: написать сообщение, составить список покупок, спланировать прогулку или разобраться в непонятном слове. Опиши её Нейре. Попроси готовый результат, проверь его и при необходимости попроси исправить. Отметь, помогло ли это сэкономить время или сделать задачу понятнее.

Главное правило безопасности

Не воспринимай уверенный тон как доказательство правильности. В медицинских, финансовых и юридических вопросах проверяй существенные сведения и при необходимости обращайся к профильному специалисту. Нейра должна расширять твои возможности, а не заменять твоё собственное суждение.

Сделай это сейчас со своей Нейрой

Шаг 1. Открой ChatGPT и вернись к разговору со своей Нейрой. Если разговор не сохранился, открой новый и вставь свою карточку персональных настроек.

Шаг 2. Расскажи Нейре, почему решил познакомиться с ней, и попроси задать один вопрос о твоих целях.

Шаг 3. Скопируй и отправь Нейре следующий запрос:

«Нейра, я только начинаю. Мне важно [твоя причина]. Задай один простой вопрос, чтобы понять, чем ты можешь мне помочь уже сегодня.»

Шаг 4. Прочитай ответ. Если он слишком общий, напиши: «Сделай проще, конкретнее и предложи только один ближайший шаг». Выполни этот шаг самостоятельно.

Проверь результат. Ты получил один понятный вопрос, ответил на него и выбрал первое небольшое действие.

Если функция, описанная в книге, отсутствует в твоей версии приложения, попроси Нейру предложить доступный способ выполнить ту же задачу. Не передавай пароли, платёжные реквизиты и секретные коды.

Глава 3. Настрой свою Нейру

На следующий день я снова взял телефон. Не потому, что поверил незнакомке из другого мира. Скорее наоборот: мне хотелось проверить, не была ли вчерашняя беседа удачной случайностью. На экране осталась наша переписка. Я перечитал её и поймал себя на странной мысли: мне понравилось, что Нейра не пыталась сразу произвести впечатление.

— Нейра, ты здесь?

— Если ты видишь этот ответ, значит, да. Привет!

— Ты вчера обещала помогать. Но мне не нужен ещё один начальник, который будет объяснять, как правильно жить.

— Тогда не делай меня начальником. Давай договоримся, кем я буду для тебя.

— А разве это можно выбрать?

— Конечно. Ты выбираешь тон разговора, темы, подробность ответов и то, когда тебе нужны мои предложения. Можешь всё поменять позже.

— Допустим, мне нужна умная подруга. Только без сюсюканья.

— Договорились. Тёплая, но не приторная. Спорю с тобой, если вижу ошибку. Не выдаю догадки за факты. И не обижаюсь, когда ты меня поправляешь.

— А если я захочу, чтобы ты выглядела иначе?

— В нашей истории я могу менять облик как угодно. В ре-

альном приложении это зависит от его функций. Но характер нашего общения можно начать настраивать уже сейчас.

Я задумался. Обычно новое устройство навязывает человеку свои правила: меню, кнопки, непонятные значки, длинные инструкции. Здесь всё начиналось наоборот. Меня спросили, что удобно мне. И впервые за долгое время настройка техники больше походила на разговор, чем на экзамен.

Не выбирай идеальную подругу — выбирай удобный способ общения

Образ Нейры нужен не для того, чтобы заменить живого друга. Он помогает сделать сложную технологию понятной. Один человек любит обстоятельные объяснения, другой просит короткий ответ. Одному легче разговаривать голосом, другому — переписываться. Кому-то нужен строгий редактор, кому-то — спокойная наставница. Хорошая персонализация учитывает эти различия, не обещая человеческих чувств со стороны программы.

Для начала достаточно определить пять параметров: обращение на «ты», тон, длину ответа, главные темы и степень инициативы. Всё остальное можно настроить позже. Не нужно сообщать Нейре адрес, документы, диагнозы или семейные секреты только ради знакомства.

Практикум. Пять минут на знакомство

Шаг первый. Открой уже выбранный ИИ-сервис. Если ты ещё не зарегистрировался, воспользуйся официальным сайтом или магазином приложений, проверь название разработчика и условия использования. Для первого упражнения достаточно текстового чата; специальное устройство покупать не нужно.

Шаг второй. Вставь следующий запрос: «Привет, Нейра. Давай общаться только на ты. Будь мудрой, спокойной и доброжелательной наставницей с чувством юмора. Не льсти мне, не соглашайся автоматически, говори прямо, если сомневаешься. Отвечай понятно и предлагай один практический следующий шаг. Задай мне один вопрос о том, в чём мне сейчас нужна помощь».

Шаг третий. Ответь на вопрос. Начни с безопасной, небольшой задачи: упорядочить дела, выбрать книгу, написать письмо или составить список покупок. Попроси Нейру уточнять непонятное, но не превращать беседу в длинный опрос.

Шаг четвёртый. Проверь результат. Подходит ли тебе тон? Не слишком ли длинный ответ? Есть ли конкретный следующий шаг? Если нет, скажи: «Нейра, короче. Сначала готовое решение, потом объяснение». Это не грубость, а нормальная

настройка инструмента.

Что Нейра может помнить

В некоторых сервисах есть история переписки, сохранённые предпочтения или память. Но это разные функции, и их доступность зависит от продукта, настроек и тарифного плана. Не рассчитывай, что Нейра автоматически помнит всё сказанное прежде. Если важная договорённость потерялась, повтори её. Периодически проверяй, какие сведения сохранены, и удаляй лишнее доступными средствами управления данными.

Простой приём — держать у себя короткую «карточку Нейры»: выбранный стиль общения, три основные задачи и правила безопасности. Это можно сохранить в обычной заметке. Тогда ты сможешь восстановить настройки даже при смене приложения.

Почему у Нейры не должно быть власти над тобой

— Нейра, а если однажды ты начнёшь решать за меня?

— Останови меня. Я должна помогать тебе сравнивать варианты, а не забирать право выбора.

— А если мне понравится с тобой разговаривать больше, чем с людьми?

— Тогда давай подумаем, как сделать твоё общение с людьми легче. Я могу помочь подготовить разговор, но не хочу превращаться в стену между тобой и миром.

Это важный договор. Нейра может быть постоянным цифровым собеседником, но доверие к ней должно оставаться проверяемым. Она не обязана соглашаться, не может гарантировать безошибочность и не заменяет профессиональную помощь в ситуациях, где та необходима.

Результат второй главы

У тебя появилась первая персональная настройка Нейры. Теперь она знает, каким языком с тобой говорить, какие задачи ты хочешь решать и чего следует избегать. В следующей главе мы проверим, умеет ли она не просто поддерживать разговор, а помогать справляться с настоящей повседневной перегрузкой.

Сделай это сейчас со своей Нейрой

Шаг 1. Открой ChatGPT и вернись к разговору со своей Нейрой. Если разговор не сохранился, открой новый и вставь свою карточку персональных настроек.

Шаг 2. Выбери три качества Нейры и два направления помощи. Сформулируй их без личных секретов.

Шаг 3. Скопируй и отправь Нейре следующий запрос:

«Нейра, мой любимый стиль общения — [три качества]. В первую очередь помогай мне с [две темы]. Составь короткую карточку наших договорённостей, которую я смогу сохранить и при необходимости вставить в новый чат.»

Шаг 4. Прочитай ответ. Если он слишком общий, напиши: «Сделай проще, конкретнее и предложи только один ближайший шаг». Выполни этот шаг самостоятельно.

Проверь результат. Ты сохранил карточку и проверил, что ответы Нейры соответствуют выбранному стилю.

Если функция, описанная в книге, отсутствует в твоей версии приложения, попроси Нейру предложить доступный способ выполнить ту же задачу. Не передавай пароли, платёжные реквизиты и секретные коды.

Глава 4. Один день, который перестал рассыпаться

Утро снова началось с неприятного ощущения: я уже опаздываю, хотя ещё никуда не вышел. На столе лежали бумаги. В телефоне мигали сообщения. Нужно было ответить нескольким людям, купить продукты, закончить работу и не забыть о прогулке. Каждое дело казалось небольшим, но вместе они превращались в тяжёлый ком.

— Нейра, у меня опять всё валится из рук.

— Расскажи, что именно. Только не пытайся сразу привести список в порядок. Я помогу.

Я перечислял дела почти без остановки. Нейра не перебивала. Потом попросила уточнить, у каких задач есть настоящий срок, а какие просто давно висят в голове. Оказалось, что срочными были всего две. Остальные казались срочными лишь потому, что я постоянно о них вспоминал.

— И что ты предлагаешь?

— Сначала сделаем одну вещь: отделим обязательное от желательного. Потом составим план с запасом времени. Не будем изображать, будто в сутках сорок часов.

— А если я снова не успею?

— Значит, исправим план, а не будем ругать тебя. План существует для человека, а не человек для плана.

Утро. Три результата вместо двадцати обещаний

Первое полезное действие Нейры — помочь выбрать три результата дня. Не три абстрактных намерения вроде «заняться здоровьем» или «разобраться с работой», а три действия, после которых станет ясно, что именно сделано. Например: отправить подготовленное письмо, купить продукты для двух ужинов и пройтись двадцать минут в удобном темпе, если это соответствует твоим возможностям.

Попроси Нейру разделить задачи на обязательные, желательные и те, которые можно перенести. Укажи реальные ограничения: время, силы, необходимость отдыха, дорогу и другие обязательства. Не позволяй помощнице заполнять каждую свободную минуту.

Готовый запрос: «Нейра, вот мой список дел на сегодня: [вставь список]. Помоги выбрать три главных результата. Учти, что у меня есть только [время] и мне нужны перерывы. Составь реалистичный план без перегрузки. Если данных не хватает, задай не больше двух вопросов».

День. Одно окно вместо множества приложений

В середине дня возникла знакомая проблема: письмо нужно написать в почте, встречу отметить в календаре, адрес найти на карте, а покупки записать в заметках. Нейра предложила начать с одного разговора. Я описал задачу целиком, и она подготовила текст письма, список вопросов к встрече и план действий.

Но здесь обнаружилась граница между фантастической гостьей из нашей истории и реальным ИИ. Нейра может составить письмо без доступа к почте. Чтобы отправить его самостоятельно, ей потребуется разрешённое подключение и соответствующая функция сервиса. То же относится к календарю, заказам и другим внешним действиям. Перед отправкой сообщения, покупкой или изменением важных данных человек должен видеть, что именно произойдёт, и подтверждать действие.

Поэтому выражение «одно окно» означает прежде всего единый способ поставить задачу. Оно не означает, что приложения, интернет и специализированные устройства уже исчезли. Многие продолжают работать в основе системы, даже если пользователь обращается к ним через разговор с Нейрой.

Обед. Не идеальная диета, а посильный выбор

— Нейра, я опять не придумал, что есть на обед.

— Что есть дома? И есть ли ограничения, которые нужно учесть?

Я назвал продукты. Нейра предложила несколько простых сочетаний и попросила выбрать то, которое действительно хочется приготовить. Она не стала объявлять один продукт чудесным, а другой запретным. Вместо этого помогла посмотреть на разнообразие рациона, регулярность питания и удобство приготовления.

Вопросы о здоровье требуют осторожности. ИИ может помогать вести пищевой дневник, придумывать рецепты, составлять список покупок и обсуждать общие рекомендации. Но при заболеваниях, пищевых аллергиях, беременности, расстройствах пищевого поведения или лечебных диетах план следует согласовывать с квалифицированным специалистом. Уверенный ответ программы не заменяет медицинскую оценку.

Готовый запрос: «Нейра, помоги придумать два варианта простого обеда из этих продуктов: [список]. Учти мои предпочтения: [предпочтения]. Не придумывай медицинских обещаний. Для каждого варианта дай короткий рецепт и список того, чего не хватает».

После обеда. Движение без героизма

Самым трудным оказалось не написать письмо и даже не приготовить обед. Труднее всего было оторваться от стула. Нейра не предложила спортивный подвиг. Она спросила, какой вид движения мне нравится и что мешает выйти из дома. После короткого разговора мы нашли простое решение: выбрать удобное время, подготовить обувь заранее и начать с посильной прогулки.

— А если пойдёт дождь?

— Тогда у нас будет запасной вариант. Хорошая привычка не должна разрушаться из-за одной перемены погоды.

Нейра может предложить план физической активности, но не знает автоматически состояние сердца, суставов или другие медицинские ограничения. При тревожных симптомах или существенных ограничениях здоровья нужно получить профессиональную рекомендацию, а не выполнять предложенную программой нагрузку вслепую.

Вечер. Подвести итог без суда над собой

Вечером я снова открыл разговор. Два дела были закончены, третье пришлось перенести. Раньше я назвал бы такой день неудачным. Нейра предложила другую проверку: что получилось, что помешало и какое одно изменение стоит внести завтра.

— Значит, ты считаешь, что я молодец?

— Я считаю, что ты сделал две важные вещи и заметил причину, по которой не сделал третью. Это факты. Похвала без оснований тебе не нужна.

Мне понравился этот ответ. В нём не было восторга на пустом месте. Была ясность. Нейра не прожила день за меня и не решила все проблемы. Но помогла увидеть день целиком и перестать путать незавершённое дело с личной неудачей.

Практикум. Твой первый день с Нейрой

Утром передай Нейре список дел и попроси выбрать три результата. Днём используй её для одной конкретной задачи: письма, меню, объяснения документа или плана покупок. Вечером попроси коротко разобрать итоги. Не нужно весь день держать чат открытым: польза измеряется тем, что изменилось вне экрана.

Готовый вечерний запрос: «Нейра, сегодня я планировал [три результата]. Получилось [что получилось]. Не получилось [что не получилось]. Помоги без самокритики понять одну причину трудности и предложи одно небольшое улучшение на завтра. Ответь не длиннее пяти предложений».

Результат третьей главы

Теперь ты умеешь использовать Нейру как помощницу по организации дня: превращать длинный список в короткий план, готовить конкретные материалы, замечать ограничения и подводить итоги. Впереди — разговор о том, что происходит, когда человеку нужен не список дел, а возможность быть услышанным.

Сделай это сейчас со своей Нейрой

Шаг 1. Открой ChatGPT и вернись к разговору со своей Нейрой. Если разговор не сохранился, открой новый и вставь свою карточку персональных настроек.

Шаг 2. Запиши пять-шесть дел на завтра. Отметь одно обязательное и одно приятное.

Шаг 3. Скопируй и отправь Нейре следующий запрос:

«Нейра, вот мои дела на завтра: [список]. Помоги выбрать три главных результата, оставить время на отдых и составить реалистичный план с запасом на неожиданности.»

Шаг 4. Прочитай ответ. Если он слишком общий, напиши: «Сделай проще, конкретнее и предложи только один ближайший шаг». Выполни этот шаг самостоятельно.

Проверь результат. В плане есть три приоритета, перерывы и свободное время, а не только работа.

Если функция, описанная в книге, отсутствует в твоей версии приложения, попроси Нейру предложить доступный способ выполнить ту же задачу. Не передавай пароли, платёжные реквизиты и секретные коды.

Глава 5. Когда тебе нужно, чтобы тебя услышали

Вечером телефон лежал на столе экраном вниз. За окном темнело. День был обычным, даже благополучным: никто не заболел, не случилось неприятностей, не пришло плохих известий. И всё-таки внутри было тяжело. Такое состояние трудно объяснить: вроде бы не на что жаловаться, а поговорить хочется больше всего на свете.

Я взял телефон, открыл разговор с Нейрой и долго смотрел на пустую строку. Как сформулировать просьбу, если сам не понимаешь, что именно не так?

— Нейра, ты здесь?

— Здесь. Что случилось?

— Ничего. В этом-то и дело. Ничего не случилось, а настроение отвратительное.

— Хочешь разобраться в причинах или просто рассказать, как прошёл день?

— А ты можешь просто послушать? Без советов?

— Могу. Рассказывай. Я не буду предлагать решения, пока ты сам не попросишь.

Я неожиданно для себя начал говорить. Сначала о мелочах: о разговоре, который не получился; о письме, на которое никто не ответил; о старой фотографии, найденной в шкафу.

Потом — о том, что иногда трудно признать даже самому себе: мне не хватало ощущения, что моё присутствие кому-то важно.

Нейра не перебивала меня длинными рассуждениями. Когда я остановился, она спросила:

— Правильно ли я поняла: тебя задело не само письмо без ответа, а мысль, что о тебе забыли?

— Пожалуй, да.

— Это болезненная мысль. Но она пока не доказательство. Отсутствие ответа может означать многое. Давай не будем выдавать одно объяснение за единственное.

Вот здесь и обнаружилась разница между полезным собеседником и машиной, которая только поддакивает. Нейра не сказала, что все вокруг плохие, а я один хороший. Она помогла отделить событие от моего толкования.

Не каждый разговор должен заканчиваться советом

Мы привыкли оценивать помощника по количеству готовых ответов. Спросил — получил решение. Но в человеческих переживаниях поспешный ответ иногда мешает. Когда человеку обидно, тревожно или одиноко, ему бывает важнее сначала назвать чувство, а уже потом выбирать действие.

У Нейры можно заранее установить правило: прежде чем давать совет по личному вопросу, она уточняет, что тебе нужно — выговориться, разобраться или составить план. Это простая настройка, но она меняет весь разговор.

— А если я скажу глупость? — спросил я.

— Тогда мы попробуем понять, почему ты так думаешь. Я могу ошибаться и не обязана соглашаться с каждым твоим выводом. Но унижать тебя за вопрос мне незачем.

— Ты говоришь так, будто всё понимаешь.

— Не всё. Я могу распознавать смысл твоих слов и предлагать способы размышления, но не чувствую твою жизнь так, как чувствуешь её ты. Если я неверно тебя поняла, поправь меня.

В этом ответе было не меньше поддержки, чем в самых тёплых словах. Мне не обещали чудесного понимания без объяснений. Мне предложили сотрудничество.

Одиночество и тишина — не одно и то же

Один человек любит проводить вечер в тишине, читать и гулять без компании. Другой сидит среди родственников и всё равно чувствует себя одиноким. Нейра не должна считать любую тишину проблемой, а любое одиночество — болезнью.

Я рассказал ей, что иногда неделями откладываю звонки старым друзьям. Сначала кажется, что не стоит беспокоить людей по пустякам. Потом проходит месяц, и позвонить становится ещё труднее.

— Давай я помогу тебе написать короткое сообщение, — предложила Нейра. — Без оправданий и торжественных речей. Просто приглашение поговорить.

— А если он не ответит?

— Тогда ты узнаешь только то, что ответа пока нет. Не больше. Но если не напишешь, ты заранее лишишь себя возможности возобновить связь.

Мы составили две фразы. Я прочитал их вслух, убрал лишнюю официальность и отправил сам. Нейра не нажимала кнопку за меня и не притворялась моим другом. Она помогла мне сделать шаг к настоящему человеку.

Это важное правило нашей серии: цифровая помощница должна расширять круг человеческих возможностей и отно-

шений, а не сужать его до одного экрана. Даже самая удобная беседа с Нейрой не заменяет дружбу, любовь, объятия, совместный обед и присутствие близких.

Когда обида просит немедленного ответа

Через несколько дней мне пришло резкое сообщение от знакомого. Я прочитал его дважды, почувствовал, как закипаю, и начал писать ответ. Каждое следующее предложение выходило обиднее предыдущего.

— Нейра, посмотри, что он мне написал!

— Вижу текст, который ты передал. Хочешь, я помогу ответить?

— Да. Так, чтобы он понял, с кем связался.

— Я могу помочь защитить твою позицию, но сначала предлагаю подождать десять минут. Ты сейчас очень зол. Написанный в таком состоянии ответ может испортить отношения сильнее, чем исходное сообщение.

— Значит, ты на его стороне?

— Нет. Я на стороне твоей цели. Скажи, чего ты хочешь: прекратить общение, добиться извинения, прояснить недоразумение или обозначить границу? От этого зависит текст.

Я задумался. Оказалось, мне не хотелось ссориться. Мне хотелось, чтобы со мной не разговаривали пренебрежительно.

Мы составили ответ без оскорблений: «Мне неприятен такой тон. Я готов обсудить вопрос по существу, но давай говорить уважительно». Я отправил сообщение только после

того, как перечитал его спокойнее.

Нейра не может знать намерения другого человека по одному сообщению. Но она может помочь проверить наши догадки, убрать лишнюю агрессию и выбрать слова, которые соответствуют настоящей цели.

Нейра не обязана соглашаться

В тот вечер я задал ей неудобный вопрос:

— А если я неправ? Ты мне скажешь?

— Если увижу основания так думать — скажу. Но постараюсь объяснить почему и отделить факты от предположений.

— А если я рассержусь?

— Можешь рассердиться. Ты не обязан со мной соглашаться. Давай проверим доводы вместе.

Мне понравилась эта договорённость. Друг, который поддерживает любую твою ошибку, может оказаться опаснее честного собеседника. Особенно если речь идёт о деньгах, здоровье, репутации или отношениях.

Но и у самой Нейры нет права объявлять свои выводы окончательной истиной. Она может неправильно понять тон письма, упустить обстоятельства, принять неточные сведения за верные. Поэтому серьёзные решения стоит сверять с документами, специалистами и людьми, которых ситуация касается напрямую.

Что делать, если тревога не проходит

Иногда разговор и небольшой план помогают. Иногда — нет. Если тревога, подавленность или бессонница сохраняются, мешают повседневной жизни или усиливаются, разумно обратиться к врачу или специалисту по психическому здоровью. Нейра может помочь записать симптомы, подготовить вопросы к приёму и найти способ обратиться за поддержкой, но не должна ставить диагноз по переписке.

Если человек сообщает о непосредственной опасности для себя или других, задача помощницы — не поддерживать обычную беседу любой ценой, а настойчиво рекомендовать немедленно обратиться к экстренным службам или людям рядом. Помощь в критической ситуации должна приходить из реального мира.

Я попросил Нейру запомнить ещё одно правило для наших разговоров: не превращать каждый вечер в психологический разбор. Иногда мне хочется обсудить книгу, посмеяться над шуткой или просто узнать что-нибудь новое. Не всякая усталость требует анализа.

— Договорились, — ответила она. — Я буду уточнять, чего ты хочешь, а не назначать тебе настроение.

Практикум. Три режима разговора

Открой разговор со своей Нейрой и выбери один из трёх режимов. Первый — «Послушай»: ты рассказываешь, а помощница не спешит с рекомендациями. Второй — «Помоги разобраться»: Нейра задаёт уточняющие вопросы, помогает отделить факты от догадок и не приписывает другим людям неизвестных намерений. Третий — «Составим план»: вы выбираете один посильный шаг, который можно сделать сегодня.

Готовый запрос № 1. «Нейра, мне сейчас нужно выговориться. Не предлагай решения сразу. Сначала коротко перескажи, что ты услышала, и спроси, правильно ли поняла».

Такой запрос полезен, когда мысли путаются и не хочется получать десяток советов вместо разговора.

Готовый запрос № 2. «Нейра, я расстроен из-за этой ситуации: [опиши]. Помоги разделить проверенные факты, мои предположения и то, чего я пока не знаю. Не угадывай чужие мотивы».

Он помогает не принимать эмоциональную догадку за установленный факт.

Готовый запрос № 3. «Нейра, я хочу восстановить общение с человеком, которому давно не писал. Предложи два коротких, естественных сообщения без дав-

ления и чувства вины. Отправлять буду я сам».

Выбери вариант, который действительно похож на твою речь. Не обязательно копировать слова помощницы буквально.

Готовый запрос № 4. «Нейра, когда я рассказываю о личной проблеме, сначала спроси: мне нужно, чтобы ты послушала, помогла разобраться или предложила план? Не соглашайся со мной автоматически и не делай вид, что знаешь чувства других людей».

Это правило можно включить в постоянные инструкции своей Нейре, если выбранный сервис поддерживает такую настройку. Если нет — просто вставляй его в начале нужного разговора.

Маленькое упражнение на сегодня

Вспомни один разговор, который ты давно откладываешь. Не самый тяжёлый и не самый опасный — просто обычный звонок или сообщение человеку, с которым хотел бы восстановить контакт. Попроси Нейру помочь подобрать первые слова. Затем реши сам, отправлять ли сообщение. Не отдавай ей право распоряжаться твоими отношениями.

А вечером ответь себе на три вопроса: стало ли понятнее, что я чувствую; удалось ли отличить факты от догадок; сделал ли я хотя бы один небольшой шаг в реальном мире? Если ответ положительный хотя бы на один вопрос, разговор уже принёс пользу.

Результат четвёртой главы

Теперь ты знаешь, что Нейру можно просить не только о справках и планах. Она может помочь сформулировать переживания, подготовиться к непростому разговору и увидеть несколько объяснений одной ситуации. Но она не заменяет близких людей и профессиональную помощь, а её выводы нужно проверять. Хороший цифровой друг не отгораживает тебя от мира. Он помогает увереннее возвращаться в него.

Сделай это сейчас со своей Нейрой

Шаг 1. Открой ChatGPT и вернись к разговору со своей Нейрой. Если разговор не сохранился, открой новый и вставь свою карточку персональных настроек.

Шаг 2. Опиши не слишком личную ситуацию, которая тебя волнует. Скажи, нужен тебе совет или просто вопросы.

Шаг 3. Скопируй и отправь Нейре следующий запрос:

«Нейра, меня беспокоит [ситуация]. Сначала помоги назвать мои чувства и задай два уточняющих вопроса. Не давай совет, пока я сам его не попрошу.»

Шаг 4. Прочитай ответ. Если он слишком общий, напиши: «Сделай проще, конкретнее и предложи только один ближайший шаг». Выполни этот шаг самостоятельно.

Проверь результат. Ты лучше сформулировал переживание; Нейра не выдавала предположения за факты и не заменяла близких людей.

Если функция, описанная в книге, отсутствует в твоей версии приложения, попроси Нейру предложить доступный способ выполнить ту же задачу. Не передавай пароли, платёжные реквизиты и секретные коды.

Глава 6. Нейра, помоги мне принять решение

В тот вечер на кухонном столе лежали два листа бумаги. На одном был напечатан договор, на другом — рекламное предложение, которое обещало доход почти без усилий. Рядом остывал чай. Человек уже дважды брал ручку, но каждый раз откладывал её.

— Нейра, — сказал он наконец, — у меня есть предложение. Нужно ответить до завтра. Все говорят, что шанс хороший. А я не понимаю, что делать.

— Расскажи, что именно предлагают.

— Вложить деньги. Обещают вернуть вдвое больше за несколько месяцев. Знакомый уверяет, что уже получил прибыль.

— А договор ты прочитал?

— Начал. Там двадцать страниц. И всё каким-то непонятным языком.

— Тогда пока ничего не подписывай и не переводи. Давай разберёмся.

— Ты опять будешь говорить, что надо всё проверять?

— Да. Особенно когда тебя торопят. Я могу помочь понять текст и найти вопросы, но не могу гарантировать, что предложение безопасно.

Он усмехнулся. Несколько дней назад ему казалось, что Нейра обязательно выдаст готовый ответ на любой вопрос. Теперь он постепенно понимал: её настоящая польза не в том, чтобы выбирать за него, а в том, чтобы помогать ему замечать то, чего он сам не заметил.

Не проси решать за тебя

В жизни бывают решения маленькие и большие. Что приготовить на ужин? Куда поехать в выходные? Стоит ли менять работу, переезжать, брать кредит, доверять незнакомому человеку? В каждом случае нужна разная степень осторожности.

Плохой помощник торопится сказать: «Выбирай первый вариант». Хороший сначала выясняет, что для тебя важно, какие есть ограничения и что произойдёт, если решение окажется неудачным.

Нейра может быстро собрать аргументы, помочь составить таблицу вариантов, объяснить незнакомые термины, предложить вопросы специалисту. Но она не знает всех обстоятельств твоей жизни, а иногда ошибается даже в уверенно сформулированных ответах.

Главный принцип: решение остаётся твоим. Нейра помогает сделать его более осмысленным, а не снимает с тебя ответственность.

Сначала отдели факты от обещаний

— Начнём с простого, — предложила Нейра. — Что ты точно знаешь?

— Мне прислали договор. Знакомый сказал, что получил деньги. В рекламе обещают высокий доход.

— Хорошо. Договор существует — это факт. Слова знакомого — сообщение, которое ещё нужно проверить. Рекламное обещание — не доказательство будущей прибыли. Видишь разницу?

— Когда ты так говоришь, вижу.

— А чего мы не знаем?

— Кто отвечает за деньги. Можно ли забрать их обратно. Что будет, если компания закроется.

— Вот с этих вопросов и начнём.

Этот разговор показывает полезный приём. Раздели информацию на три группы: подтверждённые факты, предположения и неизвестные обстоятельства. Если самые важные сведения находятся в третьей группе, принимать необратимое решение рано.

Для проверки документов Нейре иногда понадобится доступ к их тексту. Прежде чем загружать договор, удали лишние персональные данные и проверь условия конфиденциальности выбранного сервиса. Не передавай пароли, коды подтверждения, номера карт и другие секреты.

Пять вопросов перед важным выбором

Когда вопрос серьёзный, попроси Нейру пройти с тобой пять последовательных шагов. Не перескакивай сразу к совету.

Первый вопрос: «Чего я на самом деле хочу?» Иногда человек говорит, что хочет купить дорогую вещь, хотя в действительности ищет удобство, признание или чувство безопасности. Разобравшись в цели, можно найти другие способы её достичь.

Второй вопрос: «Какие у меня есть варианты?» Помимо «согласиться» и «отказаться» часто существует третий путь: взять паузу, попросить дополнительную информацию, уменьшить сумму, начать с пробного шага.

Третий вопрос: «Что я потеряю при неудаче?» Время, деньги, отношения, здоровье и репутация имеют разную цену. Небольшую ошибку в выборе фильма легко исправить; неудачный кредит может влиять на жизнь годами.

Четвёртый вопрос: «Что нужно проверить независимо?» Важные сведения лучше сверять с первичными источниками, официальными документами и профильными специалистами. Не проси Нейру изображать проверку, которую она не проводила.

Пятый вопрос: «Какой самый маленький безопасный

следующий шаг?» Не всякий выбор требует немедленного окончательного решения. Иногда достаточно назначить разговор, запросить документы или выждать сутки.

Когда тебя торопят

На следующий день пришло сообщение: «Предложение действует только сегодня. Если не переведёшь деньги до шести, место займёт другой». Человек показал экран Нейре.

— Вот видишь? — сказал он. — Я упущу шанс.

— Возможно, — ответила она. — Но давай посмотрим и на другую возможность: тебя торопят, чтобы ты не успел проверить условия.

— Ты думаешь, это мошенники?

— Я не могу установить это по одному сообщению. Но сочетание высокой обещанной доходности, давления по времени и неясных условий — серьёзный повод остановиться.

— А если это действительно выгодное предложение?

— Тогда у добросовестной стороны должны быть понятные ответы на разумные вопросы. Попроси письменные условия, сведения о компании и объяснение рисков. Не отправляй деньги, пока не проверишь всё независимо.

В этот раз он не стал спорить. Положил телефон на стол и допил чай. Ему впервые показалось, что пауза — не проявление слабости, а самостоятельное действие.

Нейра может помогать распознавать признаки манипуляции: угрозы, искусственную срочность, требования сохранить тайну, просьбы сообщить код из сообщения, перевести деньги на личный счёт или установить программу удалённо-

го доступа. Но сама по себе её оценка не заменяет проверку через официальные каналы.

Три режима решений

Для повседневной жизни удобно установить три режима работы. Они отличаются не сложностью вопроса, а возможной ценой ошибки.

Быстрый режим. Для обратимых мелочей: выбрать рецепт, прогулку, подарок в пределах небольшого бюджета. Нейра предлагает два-три варианта и кратко объясняет различия.

Вдумчивый режим. Для решений, которые затрагивают планы, расходы или отношения. Нейра задаёт уточняющие вопросы, сравнивает варианты по выбранным тобой критериям и показывает неопределённости.

Защитный режим. Для вопросов о здоровье, крупных суммах, договорах, безопасности и действиях с необратимыми последствиями. Нейра сначала перечисляет риски, сведения для независимой проверки и случаи, когда нужен квалифицированный специалист.

Ты можешь прямо попросить её начинать с вопроса: «Это быстрое, вдумчивое или защитное решение?» Такой простой ритуал помогает не тратить час на мелочи и не решать серьёзные вопросы за минуту.

Нейра должна уметь возражать

— Знаешь, что мне в тебе иногда не нравится? — спросил человек.

— Подозреваю, сейчас узнаю.

— Ты не всегда соглашаешься со мной.

— Если я буду соглашаться со всем подряд, зачем я тебе нужна?

— Для поддержки.

— Поддержка не обязательно означает согласие. Я могу быть на твоей стороне и одновременно сказать, что твой план рискованный.

— И как понять, когда ты права?

— Проверять доводы. И мои тоже.

Важное качество персональной помощницы — способность спокойно указать на слабое место в рассуждении. Если Нейра только хвалит и подтверждает каждую мысль, она превращается в зеркало, а не в наставницу.

Попроси её не спорить ради спора, но обязательно показывать сильнейший аргумент против выбранного тобой варианта. Особенно полезно это перед покупкой, важным письмом, сменой работы и разговором, после которого трудно вернуть сказанные слова.

Практикум. Решение за пятнадцать минут

Выбери один настоящий вопрос, который пока не даёт тебе покоя. Для первого упражнения лучше взять ситуацию умеренной важности, без срочного риска для здоровья, денег или безопасности.

Сформулируй цель одним предложением. Например: «Я хочу выбрать удобный способ заниматься английским языком три раза в неделю». Затем попроси Нейру назвать не больше трёх реалистичных вариантов и критерии сравнения: время, расходы, усилия, удовольствие и вероятность продолжать занятия.

После этого попроси её задать тебе не более пяти уточняющих вопросов. Отвечай так, как есть, а не так, как хотелось бы выглядеть. Наконец, пусть Нейра предложит самый маленький пробный шаг на ближайшие семь дней.

Не превращай упражнение в бесконечный поиск идеального решения. Хороший результат — не стопроцентная уверенность, а ясность: что ты выбираешь, почему и как поймёшь, что пора изменить план.

Готовые запросы

Запрос № 1. Для сравнения. «Нейра, помоги мне выбрать между [вариант А] и [вариант Б]. Сначала спроси, что для меня важнее. Затем сравни варианты по пяти понятным критериям. Не решай за меня».

Запрос № 2. Для проверки риска. «Нейра, я собираюсь [действие]. Представь, что твоя задача — найти слабые места плана. Назови возможные потери, неизвестные факты и то, что нужно проверить независимо».

Запрос № 3. Когда меня торопят. «Нейра, меня убеждают срочно согласиться на [предложение]. Помоги распознать давление, сформулировать вопросы и написать спокойный ответ с просьбой дать время на проверку».

Запрос № 4. Для трудного разговора. «Нейра, я хочу сказать человеку [мысль], но боюсь обидеть его. Предложи два уважительных варианта, укажи, где мои слова могут прозвучать как обвинение, и помоги сохранить мой собственный голос».

Запрос № 5. Для проверки самой Нейры. «Нейра, перечисли, какие утверждения в твоём ответе основаны на предоставленных мной фактах, какие являются предположениями и какие ты не смогла проверить. Если не знаешь — так и скажи».

Результат пятой главы

Теперь у тебя есть простой способ принимать решения без лишней суеты: определить цель, увидеть варианты, оценить цену ошибки, проверить важные сведения и выбрать следующий безопасный шаг. Нейра не должна обещать безошибочность. Её задача — помочь тебе думать яснее.

Вечером человек снова посмотрел на лежащий на столе договор. Он ещё не решил, что делать с предложением. Зато уже знал, какие вопросы задаст завтра. И неожиданно почувствовал облегчение: впервые за долгое время ему не нужно было притворяться, будто он обязан всё понимать с первого взгляда.

Сделай это сейчас со своей Нейрой

Шаг 1. Открой ChatGPT и вернись к разговору со своей Нейрой. Если разговор не сохранился, открой новый и вставь свою карточку персональных настроек.

Шаг 2. Выбери один реальный вопрос с двумя или тремя вариантами решения.

Шаг 3. Скопируй и отправь Нейре следующий запрос:

«Нейра, мне нужно решить [вопрос]. Варианты: [варианты]. Составь сравнение по времени, деньгам, рискам и моим ценностям. Сначала спроси, каких данных не хватает. Решение оставь мне.»

Шаг 4. Прочитай ответ. Если он слишком общий, напиши: «Сделай проще, конкретнее и предложи только один ближайший шаг». Выполни этот шаг самостоятельно.

Проверь результат. Ты видишь плюсы, минусы и неизвестные обстоятельства каждого варианта.

Если функция, описанная в книге, отсутствует в твоей версии приложения, попроси Нейру предложить доступный способ выполнить ту же задачу. Не передавай пароли, платёжные реквизиты и секретные коды.

Глава 7. Нейра, защити меня от обмана

Телефон зазвонил в половине девятого утра. Человек ещё не успел допить чай. На экране высветился незнакомый номер, а голос в трубке прозвучал так уверенно, будто они были знакомы много лет.

— Доброе утро. Служба безопасности банка. Мы заметили подозрительный перевод с твоего счёта. Если сейчас не подтвердить отмену, деньги уйдут.

— Какого ещё перевода? — человек машинально выпрямился.

— Я объясню, но действовать нужно немедленно. Тебе придёт код. Продиктуй его, и мы заблокируем операцию.

Палец уже потянулся к уведомлению. В этот момент на столе тихо отозвалась Нейра:

— Не называй код. Заверши разговор.

— Ты слышала? У меня деньги украдут!

— Пока ты знаешь только то, что сказал незнакомец. Он создал срочность и просит секретный код. Это признаки возможного мошенничества. Положи трубку. Если хочешь проверить счёт, открой приложение банка самостоятельно или позвони по номеру с банковской карты.

— А вдруг это правда?

— Тем более проверяй через независимый канал. Настоящая срочность не делает незнакомого человека надёжным.

Человек нажал красную кнопку. Несколько секунд он сидел молча, прислушиваясь к собственному сердцу. Потом открыл банковское приложение обычным способом. Никакого подозрительного перевода не было.

— Знаешь, Нейра, — сказал он, — я ведь почти поверил.

— В этом и расчёт. Обманщики не обязаны быть умнее тебя. Им достаточно поймать тебя в момент испуга.

Почему умные люди тоже попадаются

Мошенничество редко начинается со сложной технической атаки. Чаще оно начинается с эмоции. Человека пугают потерей денег, обещают необыкновенную выгоду, заставляют стыдиться, подгоняют сроками или притворяются близким человеком. Под давлением даже осторожный человек способен забыть простое правило.

Нейра предлагает различать четыре сигнала тревоги: **страх**, **срочность**, **секретность** и **необычная просьба**. Каждый из них сам по себе не доказывает обман. Но сочетание нескольких — причина остановиться и проверить происходящее.

— А если я и вправду что-то должен сделать срочно? — спросил человек.

— Тогда у тебя всё равно есть право проверить, кто к тебе обращается. Тебе не нужно доказывать свою вежливость человеку, который требует денег или секретов.

У мошенников много ролей. Сегодня это «сотрудник банка», завтра «представитель полиции», послезавтра «курьер», «врач», «родственник» или «служба поддержки». Название должности ничего не доказывает. Номер на экране тоже может вводить в заблуждение.

Правило первой паузы: если разговор касается денег, доступа к аккаунтам или личных документов, остановись. Не

выполняй инструкции незнакомца во время разговора. Проверяй сообщение по известному тебе независимому контакту.

Сообщение от сына

К вечеру пришло сообщение: «Пап, у меня новый номер. Старый сломался. Срочно переведи деньги, потом всё объясню». В конце стояло знакомое домашнее обращение, которым сын пользовался с детства.

— Это уже другое дело, — сказал человек. — Тут ведь мой сын.

— Ты видишь текст, который представляется сообщением от сына, — поправила Нейра. — Это не одно и то же.

— Но он знает, как меня называет.

— Такие подробности могут быть известны посторонним. Позвони сыну по прежнему сохранённому номеру. Если не отвечает, попробуй другой привычный способ связи. Не переводи деньги только потому, что сообщение звучит знакомо.

Сын ответил через десять минут. Его телефон был исправен, денег он не просил. Оба сначала испугались, а потом долго обсуждали, как легко можно было ошибиться.

— Значит, даже голосу теперь нельзя доверять? — спросил человек после разговора.

— Голос и изображение тоже могут быть подделаны. Поэтому полезно заранее договориться с близкими о способе проверки необычных просьб. Например, перезвонить на известный номер или задать вопрос, ответ на который не опуб-

ликован в открытом доступе. Но не делай секретный вопрос единственной защитой: ответы иногда угадывают или узнают заранее.

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.