

Лёгкий способ разобраться в ИИ

*Для тех, кто пишет не «промпты»
и не собирается начинать.*

АРОН ЗАКРИЯ

Девять глав, эпилог, минимальный рабочий набор

Содержание

Девять глав плюс эпилог. Каждая, на один спокойный вечер.

- | | |
|----|--|
| 00 | Разговор перед началом
<i>Договор о трёх обещаниях.</i> |
| 01 | Давайте перестанем бояться
<i>Шесть страхов, разобранных по полочкам.</i> |
| 02 | Кто есть кто в мире нейросетей
<i>Запад, Китай, Россия — кто чем хорош.</i> |
| 03 | Как с ними разговаривать
<i>Пять принципов и готовые рецепты.</i> |
| 04 | Бесплатно или за деньги
<i>Тест на три вопроса.</i> |
| 05 | Как попасть к ним из России
<i>VPN, карты, агрегаторы, подводные камни.</i> |
| 06 | Что ИИ умеет, кроме болтовни
<i>Картинки, видео, голос, документы, помощники.</i> |
| 07 | Стажёр-аналитик на полчаса
<i>Глубокое исследование как новый жанр.</i> |
| 08 | Агенты. Когда ИИ не советует, а делает
<i>Технология уровня интернета 2002 года.</i> |
| 09 | Что дальше и как не отстать
<i>Тихое преимущество опыта.</i> |
| ★ | Эпилог. Минимальный рабочий набор
<i>Один разворот, всё по делу.</i> |

Разговор перед началом

Давайте договоримся на берегу.

Я не буду называть вас «дорогие друзья», «уважаемые читатели» и не собираюсь объяснять, что такое нейросеть, через фразу «искусственный интеллект, это технология, которая меняет мир». Если бы я начал так, вы бы закрыли эту книгу на третьей странице, и правильно бы сделали.

Меня зовут Арон Закрия. Я математик по образованию и предприниматель. Десять лет в бизнесе и сейчас пишу диссертацию на тему моделирования физических процессов с помощью ИИ. Про нынешние нейросети я узнал не из рекламы, я узнал про них тогда, когда они впервые сэкономили мне часов шесть настоящего рабочего времени за один вечер. И с тех пор я наблюдаю, как огромное количество взрослых, умных, состоявшихся людей вокруг меня относятся к этой штуке одним из двух способов.

Первый способ, «это какое-то баловство молодёжи, мне не надо». Второй способ, «это что-то страшное и непонятное, я не разберусь». Оба способа мне понятны. И оба, простите, проигрышные.

У меня есть родственники, партнёры по бизнесу, знакомые, умные, опытные, много повидавшие. Многие из них пишут «ЧатГПТ», а не «ChatGPT», и в этом нет ничего смешного, это нормальное русское произношение. Но когда разговор заходит про нейросети, они включают одну и ту же кнопку, «это про технологии, это не моё». И выпадают из разговора.

А разговор идёт важный. Потому что нейросеть сегодня, это не айфон. Это не очередная игрушка. Это инструмент уровня электричества. Помните, как в конце девяностых многие говорили «да кому нужен этот интернет»? А сейчас без него вы не запишетесь к врачу, не купите билет, не поговорите с внуком. С нейросетями будет ровно то же самое, только быстрее.

ТРИ ОБЕЩАНИЯ

Первое. Я не буду использовать слова, которые вы не поймёте. Никакого жаргона, никаких «токены», «параметры», «архитектура трансформера».

Второе. Я буду над вами иронизировать, но без злобы. Это такой прием, чтобы вы лучше запоминали важные моменты.

Третье. Я не буду вас пугать. Отдельные страхи обсудим, но мы будем смотреть на это взрослыми глазами, без истерики.

Что внутри книги. Девять глав плюс эпилог. Читать можно по одной в вечер, можно подряд залпом. Будут простые практические задания, на пять минут каждое, и вы решите сами, делать их или нет.

Ну, поехали.

Давайте перестанем бояться

Страх перед нейросетями, это не ваш личный недостаток. Это массовое явление. И оно лечится.

«Нейросеть невозможно сломать. Самое плохое, что может случиться, она выдаст ерунду. И вы эту ерунду сотрёте.»

Давайте сразу про главное. Страх перед нейросетями, это не ваш личный недостаток. Это абсолютно массовое явление, и оно хорошо изучено.

Исследовательские агентства регулярно опрашивают людей по всему миру на тему отношения к ИИ. Цифры примерно такие: около половины взрослых людей испытывают по отношению к нейросетям что-то между настороженностью и откровенной тревогой. В России цифры похожие. Причём интересно, что больше всего боятся не те, кто ничего не знает, а те, кто уже что-то слышал, но толком не пробовал.

Давайте сейчас эту жуть разберём. Не в оправдание нейросетей, а по существу.

Первое. ИИ, это не кот в ящике, который думает и чувствует. ИИ, это программа, которая очень-очень хорошо научилась предсказывать, какое слово должно идти следом. Представьте огромную энциклопедию, которую кто-то заставил прочитать миллион раз подряд. И теперь, если вы начнёте произносить фразу, она вам её закончит. Очень точно, очень к месту. Кажется, что она «понимает». На самом деле она угадывает, просто так хорошо, что различить невозможно.

Второе. Нейросеть невозможно сломать. Это, наверное, самая хорошая новость во всей истории ИИ.

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО

Нейросеть невозможно сломать. Самое плохое, что может случиться, она выдаст ерунду. И вы эту ерунду сотрёте. Всё. Экзамен не ждёт, преподаватель оценку не ставит, соседи не узнают.

Многие выросли в мире, где техника была дорогая, хрупкая и сложная. Сломать видеомагнитофон было просто, а починить, больно и за деньги. Со временем вырабатывается привычка: с техникой надо осторожно, по инструкции. Эта привычка в работе с нейросетью не просто бесполезна, она вредна. Нейросеть не понимает «правильных» и «неправильных» запросов. Она понимает понятные и непонятные. Осторожность здесь работает против вас.

Теперь давайте разберём конкретные страхи. Я выделил шесть, которые слышу чаще всего.

Шесть страхов в одной таблице

СТРАХ 01

«ИИ заберёт мою работу»

В истории не было технологии, которая сделала людей беднее. Электричество убрало фонариков, но создало электриков и инженеров. Рабочих мест станет больше, а не меньше. Но рутинные задачи ваши, под ударом. Выбор: стать тем, кто работает с ИИ как с инструментом, или тем, кого с ним заменяют.

Арифметика, не жестокость

СТРАХ 03

«ИИ врёт»

Правда. И это, пожалуй, самый важный факт из всей книги. ИИ «галлюцинирует», выдаёт с уверенным видом информацию, которой не существует. Выдумывает цитаты, даты, статьи законов. Относитесь к нейросети как к начитанному, но безответственному стажёру. Проверьте.

Черновик, не истина

СТРАХ 02

«ИИ следит за мной»

Да, следит, ровно как WhatsApp, Telegram, онлайн-банк и почта. Любая компания хранит вашу переписку. Главное правило: не пишите в нейросеть то, что не повесили бы на дверь подъезда. Никаких карт, паспортов, анализов с ФИО.

Нужна гигиена, не паника

СТРАХ 04

«Это слишком сложно»

Нет. Вы уже освоили Госуслуги, онлайн-банк с биометрией, Wildberries и чаты с пятьюдесятью родственниками. Нейросеть проще, чем Госуслуги. Одно окно, одна кнопка. Первые десять минут, и вы уверенный пользователь.

Проще, чем Госуслуги

СТРАХ 05

«Я не программист»

Это не про программирование. Нейросети выучили ваш язык. С ними разговаривают связными русскими предложениями. Гуманитарии часто получают от ИИ результат не хуже, чем программисты. Потому что умеют ясно формулировать задачу.

Гуманитарии в выигрыше

СТРАХ 06

«А вдруг я что-нибудь сломаю»

Не ломаете. И если вдруг всё-таки случится чудо и что-то сломается, вы спишете это на мой счёт. Договорились?

Договорились

Что делать прямо сейчас

Знаете, кто самый терпеливый собеседник в мире? Нейросеть. Она не вздохнёт. Не скажет «я же тебе уже объясняла». Не посмотрит многозначительно на часы. Если нужно сорок раз переформулировать простую задачу, она сорок раз её переформулирует. Для человека, у которого кончается терпение объяснять одно и то же в седьмой раз, это подарок.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №1

Если у вас под рукой есть любой голосовой помощник, Алиса, Siri, что угодно, откройте и спросите его: «Расскажи мне что-нибудь смешное про бухгалтеров». Просто попробуйте. Послушайте ответ. Это то самое ощущение, с которым вы будете иметь дело, только в письменной форме и в десятки раз мощнее. Больше ничего сегодня не надо. Просто закройте книгу и идите пить чай.

ГЛАВНОЕ ИЗ ГЛАВЫ 1

- 1 Страх перед ИИ, массовое явление, а не ваша слабость. Больше всего боятся те, кто слышал, но не пробовал.
- 2 ИИ, это программа-угадчик слов. Не кот в ящике, не злой дух. Она угадывает так хорошо, что кажется, будто понимает.
- 3 Нейросеть невозможно сломать. Худшее, что будет, ерунда в ответе, которую вы со-трёте.
- 4 ИИ умеет галлюцинировать. Для цифр, дат, законов, всегда проверяйте.
- 5 Гуманитарии дружат с ИИ не хуже программистов: они умеют формулировать зада-чи словами.

Кто есть кто в мире нейросетей

Восемь имён, три страны, один торговый центр. Экскурсия по магазинам.

Представьте себе улицу в большом торговом центре. На этой улице стоят магазины. В каждом, свой продавец, свои товары, свои правила. Внешне они похожи, везде продаётся что-то полезное для дома. Но если вы зайдёте в любой наугад, не зная специфики, вы можете купить не то и расстроиться.

Мир нейросетей устроен ровно так же. На первый взгляд, все одинаковые: белое окошко, вы пишете вопрос, вам отвечают. На второй взгляд, они совершенно разные. Каждая сильна в своём, слаба в своём, стоит по-своему и доступна из России по-своему.

Главные игроки одним взглядом

Запад Большая четвёрка

- **ChatGPT** универсал
- **Claude** интеллигент
- **Gemini** гигант ресурсов
- **Grok** задиристый

Китай Прямой доступ из РФ

- **DeepSeek** сильный открытый ИИ
- **Qwen** Alibaba, универсал
- **Kimi** длинный контекст

Россия Работают напрямую

- **Алиса** Яндекс / YandexGPT
- **GigaChat** Сбер, до 200 стр.
- **Шедевр**ум картинки и видео
- **Kandinsky** Сбер, картинки и видео

Три семьи. У каждой свой характер. И свой путь к вашему экрану.

Сравнительная таблица

ink!90 Английский интерфейс - English			
● ChatGPT	\$20/мес (≈1500 Р)	VPN + карта	Самая «ровная». Универсал. В бесплатной мало сообщений и реклама.
● Claude	\$20/мес	VPN, строго	Лучший для длинных текстов и документов. Часто блокирует из России.
● Gemini	\$8-\$20/мес	VPN + новый аккаунт	Интеграция с Gmail/Docs. Nano Banana, лучший для русского текста на картинках.
● Grok	\$30/мес	VPN + аккаунт X	Подключён к соцсети в реальном времени. Развязный стиль не всем.
ink!90 Китайский интерфейс - Chinese			
● DeepSeek	бесплатно	напрямую	Одна из лучших открытых моделей. Бытовые задачи закрывает полностью.
● Qwen	бесплатно	напрямую	Универсал, хорошая «скамейка запасных».
● Kimi	бесплатно	напрямую	Длинный контекст, хорош для больших документов.
ink!90 Русский интерфейс или за рубль			
● Алиса	от 0 Р / Про 100+449 Р	напрямую	Русский, родной. Меньший контекст. Бонусом Кинопоиск, Музыка.
● GigaChat	бесплатно	напрямую	Длинный контекст (до 200 стр.). Мультимодальность слабее.
● Шедеврум	бесплатно	напрямую	Картинки и короткие видео на телефоне. Самый простой старт.
● Kandinsky	бесплатно	напрямую	Картинки через Telegram и ВК. Есть видео-версия 5.0.

ПРАВИЛО ВЫБОРА

Не хотите ничего обходить → DeepSeek, Qwen, Kimi.

Нужен русский и наши сервисы → Алиса и GigaChat.

Готовы к VPN и подписке → ChatGPT или Gemini. Для длинных текстов, Claude.

Картинки → начните с Шедеврума. **Видео** → подождите.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 2

Откройте сайт deepseek.com (да, можно просто в обычном браузере, без всякого обхода). Задайте любой вопрос. «Какая погода обычно в Сочи в октябре». «Как сварить правильный борщ». Посмотрите на ответ. Вот настолько страшная эта нейросеть.

ГЛАВНОЕ ИЗ ГЛАВЫ 2

- 1 В мире восемь важных нейросетей: 4 западные, 3 китайские, плюс российские Алиса и GigaChat.
- 2 Из России без VPN работают все китайские и российские. Это, ваш стартовый набор.
- 3 Самая «ровная», ChatGPT. Лучший для текстов, Claude. Для русского текста на картинках, Nano Banana у Gemini.
- 4 Для картинок начните с Шедеврума. Бесплатно, на телефоне, по-русски.
- 5 Видео, пока не для обычного пользователя. Освойтесь с текстом, вернётесь через пару месяцев.

Как с ними разговаривать

Нейросеть настолько же умна, насколько точно вы сформулировали задачу.

«Относитесь к ней как к очень способному стажёру в первый рабочий день. Он умный. Но он пока ничего про вас не знает.»

Большая часть разочарований у новичков происходит не из-за плохой нейросети. А из-за того, что её плохо спросили.

Секрет один и звучит так: нейросеть настолько же умна, насколько точно вы сформулировали задачу. Размытый вопрос «придумай поздравление» выдаёт усреднённую воду. Подробный запрос с именем, возрастом, профессией, тоном, длиной и финалом выдаёт живой текст, под которым не стыдно поставить подпись. Разница не в нейросети. Разница в том, что вы ей сказали.

Нейросеть настолько же умна, насколько точно вы сформулировали задачу.

Пять принципов

1 Контекст

Зачем, для кого, в какой ситуации. Нейросеть, это врач, который вопросов не задаёт. Если вы дали пять существенных фактов, результат другой породы.

2 Роль

«Ты сегодня, юрист», «Ты, мой редактор, без комплиментов». Одежда, в которой нейросеть выходит на сцену, меняет весь ответ.

3 Формат

Таблицей, списком, в два абзаца, три варианта по 50 слов. Если не попросили, получите полотно. Попросите, получите коротко.

4 Примеры

Вставьте один текст, который вам нравится по тону: «Пиши в таком же стиле». Нейросеть поразительно хорошо копирует голос.

5 Итерация

Не сдавайтесь после первого ответа. «Короче». «Убери канцелярит». «Добавь пример». «Сбавь пафос». Пять итераций за три минуты, нормальная цена за хороший результат. Нейросеть не обижается. Вообще.

Типичные ошибки новичков

- **Спросил, получил, закрыл.** Лечится фразой «А какие у меня ещё варианты?»
- **Говорил, как с Яндексом.** «Отпуск сентябрь море бюджет 100», плохо. Связное предложение, хорошо.
- **Не сказал, кто я.** Одна фраза о себе, и ответы точнее в разы.
- **Поверил в первый ответ.** Особенно опасно для цифр, дат, законов.
- **Один длинный запрос вместо разговора.** Правильнее, разбивать на шаги.
- **Сдался после первой кривости.** Три итерации, и всё хорошо.

ПРАВИЛО ПРИВАТНОСТИ

Все современные нейросети умеют читать PDF, Word, Excel. Но **НЕ загружайте документы с персональными данными в открытом виде**. Ни паспортов, ни СНИЛС, ни медкарт с ФИО. Замажьте эти поля перед загрузкой. Нейросеть поймёт смысл без них.

Готовые рецепты на каждый день

Квитанция ЖКХ

Ты, эксперт по ЖКХ. Объясни простым языком: за что я плачу, нет ли подозрительно-го или завышенного, на что обратить внимание. Сокращения ОДН, МКД, расшифровывай.

Поздравление на юбилей

Ты, автор тёплых поздравлений с лёгким юмором. Напиши для [имя], [возраст] лет. Она [профессия], знакомы [лет], [характер]. Тепло, без пафоса, полминуты. В конце, пожелание про [личное]. Три варианта.

Разобрать договор

Ты, юрист по [тип]. Найди: скрытые комиссии, пункты против меня, формулировки, которые можно трактовать двояко. В конце, 5 вопросов, которые я задам второй стороне до подписания.

Домашка внуку

Ты, терпеливый учитель [предмет] для [класс]. Мой внук не может решить эту задачу. Не давай готового ответа! Объясни ход мысли и задай наводящий вопрос, чтобы он догадался сам.

Отпуск

Ты, опытный турагент. Мы с [женой/мужем], возраст [лет], хотим в отпуск в [месяц] на [дней], бюджет [сумма] без дороги. Любим [что], не любим [что]. Три варианта с плюсами, минусами и расходами.

Заявление в УК

Ты, юрист по ЖКХ. В подъезде [проблема] [сколько] недель, заявки игнорируют. Мне [возраст], [этаж] этаж. Напиши: шапку, текст со ссылкой на закон, список приложений, что делать, если УК не ответит.

Анализы (без ФИО!)

Ты, терапевт, объясняй простым языком. Что означают красные показатели. О чём может говорить. Какие вопросы задать врачу на приёме. Диагноз не ставь, это к врачу.

Перевод внуку за границу

Ты, переводчик на разговорный английский. Переведи моё сообщение по-бабушкиному, не официально, с теплотой: «[текст]».

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №3

Возьмите любую бытовую задачу из списка выше. На какой нейросети, не важно (напоминаю: DeepSeek работает в России без VPN и бесплатно). Потратьте пятнадцать минут. Если результат вам понравился, запомните это чувство. «О, это работает!», оно вам пригодится.

ГЛАВНОЕ ИЗ ГЛАВЫ 3

- 1 Давайте контекст. Кто вы, для чего, какая ситуация. Пять фактов лучше одного слова.
- 2 Задавайте роль: «Ты, юрист». «Ты, мой редактор без комплиментов». Ответ кардинально меняется.
- 3 Просите конкретный формат: таблица, три варианта, два абзаца. Иначе получите полотно.

Как с ними разговаривать

- 4 Показывайте пример вашего стиля, нейросеть поразительно хорошо копирует голос.
 - 5 Итерируйте. Первый ответ, черновик. Нейросеть не обижается на «переделай».
-

Бесплатно или за деньги

За что разумно платить, и за что платить не стоит совсем.

Ответьте себе: а почему вообще нейросети дают бесплатный доступ? Потому что бесплатный пользователь, рекламное лицо компании. Вы пробуете, вам нравится, вы привыкаете, и либо покупаете подписку, либо остаётесь и помогаете тренировать их модели. В любом случае компания в плюсе.

Поэтому бесплатная версия есть почти у всех. Но она всегда, подчёркиваю, всегда, урезана.

Что именно урезано

- **Лимиты.** До определённого числа сообщений в день, пожалуйста. После, ждите несколько часов.
- **Лучшие модели.** Самые умные, только за деньги. Это разница между продавцом-консультантом и профессором-физиком.
- **Продвинутые функции.** Глубокое исследование, видео, голос с живыми интонациями, большие файлы, агенты.
- **Память и проекты.** В платной версии нейросеть помнит вас. В бесплатной, память урезана.
- **Скорость.** Бесплатные в очереди, после платных. В час пик разница заметна.

Тест на три вопроса

СТОИТ ЛИ ВАМ ПЛАТИТЬ

1. Сколько раз в неделю я пользуюсь нейросетью? Меньше пяти, платить не надо.
2. Упирался ли я в последний месяц в лимиты? Нет, платить не надо.

3. Есть ли задача, которую бесплатное не тянет, а мне она реально нужна? Нет, платить не надо.

Три «нет», оставьте деньги себе. Хотя бы одно «да», посмотрите на одну подписку. Самую дешёвую из подходящих.

Российская хитрость: агрегаторы

В России есть сервисы, которые от вашего имени обращаются к западным нейросетям и отдают ответ через свой сайт или Telegram-бот. Платите вы рублями через СБП или российской картой. Никакого VPN, никаких иностранных карт, никакого турецкого номера.

Работают они легально: используют официальный платный интерфейс западных компаний. Разница в цене небольшая, часто даже дешевле. Минус, новые модели появляются с задержкой в несколько дней. Среди известных, TrueSpace, BotHub, Chad AI. Перед оплатой проверьте возраст, отзывы, упоминания в прессе.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №4

Посмотрите: что вы делали с нейросетями в последний месяц? Упирались ли в лимиты? Были ли задачи, которые бесплатная версия не вытянула? Запишите их на бумаге. Именно они, ваш ориентир, стоит ли платить и за что.

ГЛАВНОЕ ИЗ ГЛАВЫ 4

- 1 Большинство людей бесплатного хватает. Особенно с Алисой, GigaChat, DeepSeek и Шедевром.
 - 2 Платная подписка оправдана только если вы реально упёрлись в лимиты или нужны видео, глубокое исследование, большие файлы.
 - 3 Тест на три вопроса: частота, лимиты, невытянутая задача. Три «нет», не платить.
 - 4 Для россиян самый удобный путь, агрегатор (TrueSpace и подобные): рубли, СБП, без VPN.
 - 5 Не покупайте «готовые аккаунты» за полцены, это путь к блокировке через неделю.
-

Как попасть к ним из России

VPN, карты, подводные камни. Самая практическая глава из всех.

«Для китайских, не нужно ничего. Для российских, не нужно ничего. Для западных, нужны три вещи. И всё.»

Прежде чем нырять в мир VPN и зарубежных карт, ответьте себе: мне нужна именно западная нейросеть? Или просто хочется доказать соседу, что я «в теме»?

Для восьмидесяти процентов обычных людей набора «Алиса + GigaChat + DeepSeek + Шедеврум + агрегатор» хватит с избытком. Западные, ChatGPT, Claude, Gemini, сильнее в узких задачах, но эта разница заметна, только если пользуетесь нейросетями каждый день по многу часов.

Читаем дальше только те, кому действительно нужно. Поехали.

Три вещи, которые понадобятся

1. **Технический доступ**, чтобы сайт вообще открылся.
2. **Регистрация**, чтобы создать аккаунт (почта, иногда телефон).
3. **Оплата**, российские карты не работают напрямую.

VPN, это что

Представьте, что в доме консьержка не пропускает курьеров с определённых улиц. Вы просите курьера сначала доехать до соседнего района, а уже оттуда, к вам. Это и есть VPN:

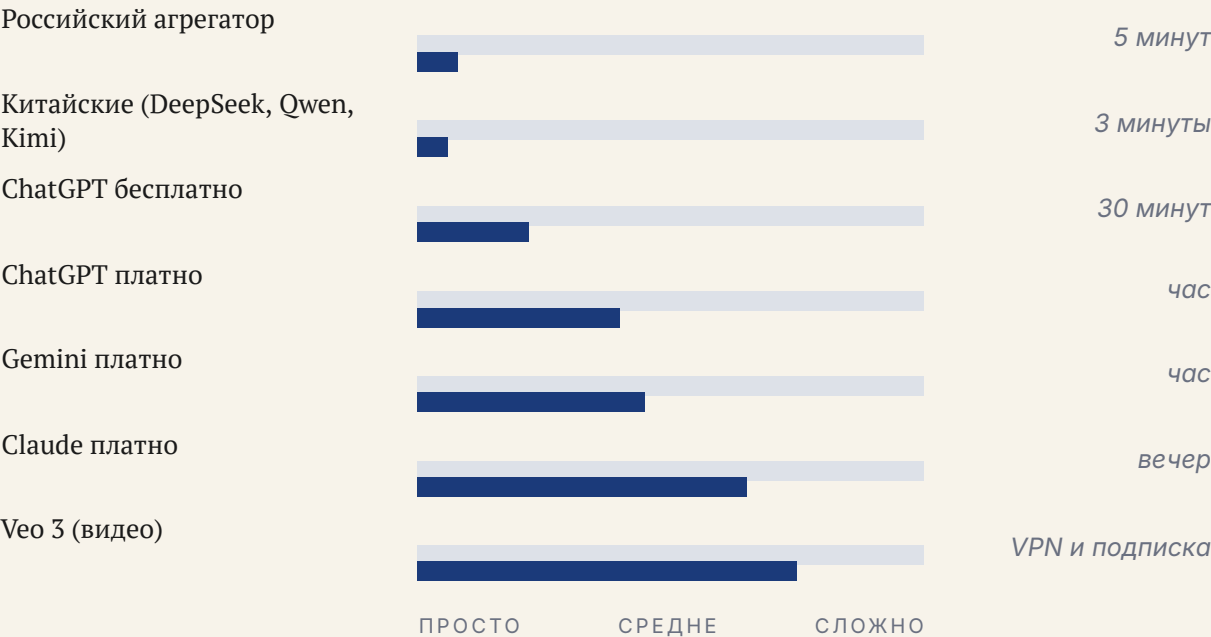
ваш запрос идёт через сервер в другой стране.

Бесплатные VPN медленные, нестабильные и часто попадают в чёрные списки нейросетей. Для серьёзной работы, только платные (200–1500 Р в месяц). Конкретных названий не даю: рынок меняется, выбирайте по свежим отзывам, не старше полугода.

Оплата: пять путей

- **Иностранная карта.** Казахстанская, самая популярная. Оформляется удалённо через посредников.
- **Виртуальная карта** от российского посредника. Быстро, но нейросети их часто отклоняют.
- **Подарочные коды App Store** Турции/США/Казахстана. Работают для ChatGPT на iPhone.
- **Помощь друзей за границей.** Самый дешёвый и человеческий способ.
- **Российский агрегатор.** Для большинства читателей, оптимально.

Шкала сложности доступа



ПОДВОДНЫЕ КАМНИ

Никогда не покупайте «готовые аккаунты», блокируются через неделю.

Не храните пароли от зарубежных почт только в браузере. Менеджер паролей или записать на бумажку.

Будьте осторожны с сайтами «оплатить в один клик». Сервису месяц, упоминаний нет, не платите.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №5

Если не пользовались западной нейросетью, зарегистрируйтесь на российском агрегаторе. Пополните на 300–500 Р. Задайте через него ChatGPT или Claude то же самое, что делали в главе 3. Сравните с бесплатной российской нейросетью. Есть ли разница, которая вам ощутима?

ГЛАВНОЕ ИЗ ГЛАВЫ 5

- 1 Три задачи: доступ (VPN), регистрация (почта, номер), оплата (иностранная карта или агрегатор).
 - 2 Для большинства читателей самый разумный путь, российский агрегатор. 5 минут и рубли.
 - 3 Бесплатные VPN медленные и блокируются. Для серьёзной работы, платные, от 200 Р/мес.
 - 4 Claude, самый капризный: может заблокировать в любой момент. Не для нервных.
 - 5 Не торопитесь. Сначала бесплатное. Потом агрегатор. И только потом, VPN и карта.
-

Что ИИ умеет, кроме бол- ТОВНИ

Картинки, видео, голос, документы, таблицы, презентации. И личные помощники.

Нейросеть это не только чат. У неё есть ещё как минимум семь важных функций, про которые новички чаще всего не знают и зря застревают на «умном поисковике».

- Рисует картинки по описанию. За 10 секунд, то, за что в агентстве взяли бы 5 000 ₽.
- Снимает короткие видео со звуком.
- Разговаривает живым голосом, с интонациями, паузами, смехом.
- Смотрит в документы: договор на 30 страниц, разбор за минуту.
- Строит таблицы, анализирует Excel, объясняет формулы.
- Делает презентации по одному промту.
- И сама ходит по сайтам, это «агент», глава 8.

Картинки

Самое простое для жителя России, ● **Шедевр** от Яндекса. Мобильное приложение, бесплатно, без VPN, безлимитно. Пишете запрос на русском, получаете картинку за секунды.

● **Kandinsky** от Сбера, через Telegram и ВК, тоже бесплатно. Умеет и короткие видео.

Для профи: ● **Midjourney**, лидер по красоте, от \$10/мес. **DALL-E** в ChatGPT, удобно, если подписка уже есть. **Nano Banana** от Google, лучший в мире для корректного русского текста на картинках.

СЕКРЕТ ХОРОШЕЙ КАРТИНКИ

Не «нарисуй красивую природу», а: «фотография утреннего тумана над озером в центральной России, сентябрь, рассвет, мягкий свет, среднеформатная камера, тихо и уединённо». Чем подробнее, тем ближе результат к тому, что у вас в голове.

Видео

● **Veo 3** (Google), видео со звуком, через VPN и подписку. ● **Runway** и **Kling**, сильные альтернативы без звука. **Kandinsky Video** и **Шедеврум Video**, российские, бесплатно, напрямую.

90% обычных людей видео-генерация пока не нужна. Это инструмент маркетологов и блогеров. Попробуйте Шедеврум Video один вечер, и идите дальше.

Голос

А вот это нужно многим. **ChatGPT Advanced Voice Mode**, русский прекрасный, распознаёт интонации, шёпот, пение. **Gemini Live**, бесплатно, плюс можно показать камеру и нейросеть прокомментирует то, что видит. **Алиса Про**, работает напрямую из РФ.

Особенно удобно: в машине, на прогулке, когда устали от экрана, когда учите язык, когда хочется подумать вслух.

Документы, таблицы, презентации

Все современные нейросети читают PDF, Word, Excel, JPG, PNG. Загрузите договор, получите разбор. Сфотографируйте квитанцию, получите расшифровку сокращений и подозрительных начислений. Сканируйте медицинский анализ (**без ФИО!**), получите объяснение красных показателей и вопросы к врачу.

Для Excel: **Claude for Excel**, лучший инструмент на рынке. **Microsoft Copilot** встроен в Office. **Gemini**, в Google Таблицы.

Для презентаций и сайтов: Gamma, Lovable, Bolt.new. По текстовому описанию, готовый одностраничник за пять минут.

Кастомные помощники

В ChatGPT, **Projects** и **Custom GPTs**. В Claude, **Projects**. В Gemini, **Gems**. Вы один раз настраиваете пространство, загружаете в него свои документы и стиль, и дальше нейросеть вас знает.

Примеры: «Личный переводчик» под ваш тон. «Семейный летописец» с биографиями и письмами. «Огород» с фото участка. «Репетитор английского» с вашим уровнем. Час настройки, часы экономии в следующие месяцы.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №6

Выберите одну из возможностей и попробуйте её на реальной задаче. Сложный договор, загрузите и попросите разобрать. Непонятная квитанция, сфотографируйте. Открытка к дню рождения, сгенерируйте. Не говорили сегодня ни с кем, откройте

голосовой режим Алисы. Одна возможность, одно задание, 20 минут.

ГЛАВНОЕ ИЗ ГЛАВЫ 6

- 1 Нейросеть, не только чат: картинки, видео, голос, документы, Excel, презентации, помощники с памятью.
 - 2 Для картинок начните с Шедеврума. Бесплатно, на телефоне, по-русски.
 - 3 Голос обязательно попробуйте, пропасть между «понять» и «ощутить».
 - 4 Загрузка документов, самая недооценённая функция. Квитанции, договоры, анализы.
 - 5 Кастомные помощники (Projects, Gems), час настройки, часы экономии в будущем.
-

Стажёр-аналитик на полчаса

Глубокое исследование: когда нейросеть уходит на сорок минут и приносит готовый отчёт.

«Представьте: вы поручаете стажёру собрать обзор рынка. Только стажёр читает двести источников за сорок минут, и не просит обед.»

В западных нейросетях есть функция **Deep Research**, «глубокое исследование». Вы ставите задачу, нейросеть уходит на 15–40 минут, читает десятки источников и возвращается с готовым отчётом. Это не чат на одну реплику. Это наёмный стажёр-аналитик, которого вы ждёте с папкой через полчаса.

В чём разница с обычным чатом

- **Время.** Чат, секунды. Ресёрч, 15–40 минут.
- **Источники.** Чат, пара сайтов. Ресёрч, полсотни.
- **Глубина.** Чат, общие тезисы. Ресёрч, настоящая курсовая с разделами, сравнениями, ссылками.

Чат, друг, которому вы звоните с вопросом. Глубокое исследование, наёмный консультант, которого вы ждёте через полчаса с отчётом.

Кому это реально нужно

- **Крупная покупка**, машина, холодильник, квартира. Неделя чтения форумов → тридцать минут.
- **Медицинская тема**, разобраться с диагнозом близкого, прийти к врачу не пустым, а с пониманием.
- **Юридический вопрос**, суд с застройщиком, наследство, налоговая. Говорить с юристом на одном языке.
- **Профессиональная задача**, новый рынок, конкуренты, новая ниша.
- **Большие решения**, переезд, школа для ребёнка, инвестиция.
- **Семейная история**, мемуары, генеалогия, биография прадеда.

СЕКРЕТ ХОРОШЕГО ЗАПРОСА

Плохо: «Изучи электромобили».

Хорошо: «Я живу в Московской области, ищу первый электромобиль для семьи из четырёх. Бюджет до 4 млн ₽. Поездки 30 км в день, раз в две недели, 200 км в Калугу. Сравни 3–4 доступные в РФ модели: цена, обслуживание, зимний запас хода, зарядки на трассе, типичные проблемы после 2–3 лет, отзывы. В конце, рекомендация с обоснованием.»

Где эта функция есть

- **ChatGPT**, Deep Research. Подписчикам Plus, Pro.
 - **Claude**, Research. В подписке Pro, подключается к вашему Google Drive.
 - **Gemini**, Deep Research. Силён в поиске по YouTube и Google Docs.
 - **Perplexity**, заточенный под ресёрч, есть бесплатная версия. Отличные ссылки на источники.
 - **Grok**, DeepSearch. Хорош для тем, которые происходят прямо сейчас.
- В российских Алисе и GigaChat полноценного режима пока нет. Для старта проще всего, Perplexity (бесплатно, блокировки слабее).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №7

Выберите один вопрос из жизни, на который «не хватает времени сесть и изучить». Переезд, крупная покупка, диагноз близкого. Сформулируйте максимально подробно: контекст про себя, вопросы, желаемый формат. Запустите ресёрч (хоть в бесплатном Perplexity). Сядьте и прочитайте с ручкой. После этого вы не захотите возвращаться к жизни без такого инструмента.

ГЛАВНОЕ ИЗ ГЛАВЫ 7

- 1 Глубокое исследование = нейросеть в роли стажёра-аналитика. Задали задачу, ушли пить чай, через 30 минут, отчёт.
- 2 Не для мелочей. Для крупных покупок, медицины, права, переездов, мемуаров.
- 3 Чем подробнее запрос, тем точнее отчёт. Размытая задача = хорошо упакованная общая вода.

- 4 Для знакомства, Perplexity бесплатно. Дальше, ChatGPT, Claude, Gemini через агрегатор.
 - 5 Всегда проверяйте ссылки для чувствительных областей. В медицине и праве, это ориентир, а не диагноз.
-

Агенты. Когда ИИ не советует, а делает

Самая перспективная и самая сырая технология из всех, что мы разбирали.

Агент это нейросеть, которая не просто отвечает, а сама действует: открывает сайты, листает, кликает, заполняет формы, выписывает данные в таблицу. Задача «найди пять санаториев в Кисловодске на октябрь, сравни по отзывам и ценам» раньше занимала вечер у человека. Агент делает её за пятнадцать минут.

Чат vs Ресёрч vs Агент

- **Чат**, диалог. Вопрос, ответ, уточнение. На каждом шаге решаете вы.
- **Ресёрч**, собирает информацию и приносит отчёт. Только читает.
- **Агент**, читает *и действует*. Кликает, заполняет формы, бронирует, пишет письма.

Что агенты уже умеют

- Собирать и сравнивать с реальной навигацией (как в примере с санаториями).
- Мониторить: «Каждое утро проверяй такие-то сайты и присылай сводку».
- Доводить до кнопки «оплатить» в бронировании и покупках.
- Работать с почтой: сортировать, отвечать на типовые, сохранять вложения.
- Заполнять формы и таблицы по 20 компаниям за 20 минут.

Чего пока не могут

- Проходить капчи («выберите все картинки со светофорами»).

- Выполнять финансовые действия без вашего подтверждения. И правильно.
- Задачи, где важна 100% точность: налоги, юридически значимые документы.
- Сайты с двухфакторной авторизацией, банки, Госуслуги.
- Марафоны на несколько дней. Агенты хороши на коротких спринтах.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ

Никогда не давайте агенту прямой доступ к банку или важным аккаунтам без лимитов.

Агент может быть обманут сайтом через «скрытую команду» (prompt injection).

Всегда проверяйте результат. Особенно там, где идут деньги, документы, решения.

Используйте агента под задачу, а не ради факта использования.

Кто есть кто

- **ChatGPT Agent Mode**, объединяет ресёрч и работу в браузере. Для платных.
- **Claude Computer Use**, самый продвинутый: видит экран, двигает мышью. Требуется настройки.
- **Manus AI**, китайский. Работает в виртуальной машине. По приглашениям.
- **Google Jules, Project Mariner**, встроены в Chrome. Пока сырые.

Российских полноценных агентов пока нет. Алиса и GigaChat развиваются в эту сторону. Через агрегаторы можно пользоваться западными, уточняйте в тарифе.

Агенты сегодня, технология уровня интернета в 2002 году. Уже что-то есть. Уже можно пользоваться. Но для массовой повседневности нужно ещё несколько лет.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №8 (НЕОБЯЗАТЕЛЬНОЕ)

Если есть подписка с агентским режимом, попробуйте на чём-то, что не жалко. «Собери пять лучших кофемашин 30–50 тыс. по отзывам на российских площадках. Таблица.» Или: «Составь маршрут на выходные в Суздаль. Отель, три ресторана, четыре места. С адресами и часами.»

ГЛАВНОЕ ИЗ ГЛАВЫ 8

- 1 Агент = нейросеть, которая сама ходит по сайтам и выполняет задачи. Не советует, делает.
 - 2 Уже хорошо: сравнение, мониторинг, рутинная почта, сбор информации под решение.
 - 3 Плохо: капчи, банки, оплата без подтверждения, налоги, долгие марафоны.
 - 4 Главное правило, не давать агенту прямой доступ к деньгам. Финальная кнопка, всегда ваша.
 - 5 Технология уровня интернета 2002 года: работает, но не для всех. Через 2–3 года, станет массовой.
-

Что дальше и как не от- стать

ИИ растворяется в привычных программах. Ваше тихое преимущество, не технология, а контекст.

«Ваш главный актив, не технология. Ваш главный актив, контекст. Тридцать лет жизни, которых у молодого специалиста просто нет.»

Главное, что нужно понять про ближайшие два года: ИИ перестаёт быть отдельным сайтом. Он встраивается в привычные программы, и ваше настоящее преимущество перед молодыми это не технология, а контекст жизни.

ИИ перестаёт быть отдельным приложением

Сейчас ИИ, это отдельный сайт, отдельная вкладка. В ближайший год-два он растворится в привычных программах: Gmail, Word, Excel, Google Docs, в браузерах, в телефонах, в умных очках, в машинах. Вам не надо будет открывать отдельный ChatGPT, нейросеть окажется рядом сама.

Ваша задача сейчас, не освоить все сервисы. Ваша задача, научиться пользоваться одной-двумя уверенно. Остальное подтянется само.

Что появится в 2026–2027

2026 · ВЕСНА

Голос → основной интерфейс

Десятиминутные беседы с ИИ заменят печать. Обсуждение дня, планирование недели, проработка идей, всё голосом.

2026 · ОСЕНЬ

Агенты взрослеют

Где сейчас справляются 3 задачи из 10, будут 8 из 10. Видео-генерация станет повседневной функцией.

2027+

Локальные модели

Нейросеть прямо в телефоне, без облака. Приватность, работа без интернета. Ниши: «ИИ для бухгалтеров», «для врачей».

Как не перегореть

Вокруг меня много людей, которые нырнули в тему и через три месяца выгорели: десять подписок, шесть каналов, каждый новый инструмент, ненависть ко всему ИИ. Не надо так.

Нейросети, инструмент. Отвёртка. Молоток. Вы же не изучаете каждый день новые модели отвёрток. С ИИ должно быть так же.

Выберите одну-две нейросети и пользуйтесь ими как основой. Если появится что-то громкое, дайте месяц отлежаться. Большинство новинок через три месяца забываются.

Ваше тихое преимущество

В ИИ сейчас бросились все. Молодые, шустрые. Они пробуют по тридцать сервисов в месяц и говорят «промpts», «токены», «контекст». Но у них нет одного, опыта жизни. Они не понимают, какие вопросы действительно стоят. Им не с чем сравнить.

У вас этот опыт есть. Ваше главное преимущество, не в том, что вы умеете нажимать кнопки. А в том, что вы знаете, какие задачи стоит решать. Вы знаете цену времени. Вы отличаете полезное от модного.

Знакомый писатель, 70 лет, за прошлый год освоил только голосовой режим и редактуру. С этими двумя инструментами он написал за год две книги. Обычно уходило три-четыре. Потому что он точно знал, что ему нужно.

Учитесь тому же. Найдите свои «две штуки». Используйте их.

ГЛАВНОЕ ИЗ ГЛАВЫ 9

- 1 ИИ скоро растворится в Gmail, Word, браузерах, телефонах и очках. Отдельный ChatGPT станет необязательным.
- 2 Освойте одну-две нейросети уверенно. Остальные дадут понять себя за 10 минут.
- 3 Не бегите за каждым хайпом. Новинке, месяц отлежаться.
- 4 Ваше преимущество, не в кнопках, а в том, что вы знаете, какие задачи стоит решать.
- 5 Найдите свои «две штуки». Писатель 70 лет сделал так и написал за год две книги вместо одной.

Эпилог. Минимальный рабочий набор

Всё, что нужно для комфортной жизни с ИИ в России в 2026.

Для тех, кто закрыл книгу и думает: «Всё понял, но с чего именно начать завтра утром». Коротко, по делу, один разворот.

Ваш минимум на каждый день

Нейросеть №1, для разговоров

Алиса AI от Яндекса в телефоне или через Яндекс Браузер. Бесплатна, по-русски, голосом, с камерой. Разбирает документы. Напрямую. Хватит в большинстве случаев.

Нейросеть №2, для задач посерьёзнее

DeepSeek или Qwen. Открывается в браузере, без VPN, бесплатно. Для длинных задач и второго мнения, когда Алисы не хватило.

Для картинок

Шедевр от Яндекса. Приложение. Бесплатно, без лимитов. Любая бытовая задача с иллюстрацией, закрывается.

Если нужно западное

Российский агрегатор, TrueSpace, BotHub, Chad AI. Рубли, СБП, доступ к ChatGPT и Claude. 500–1 000 ₽ в месяц, и у вас всё.

Если напрямую к западным

Через год-два, когда освоитесь. VPN + иностранная карта. Но не на первой неделе. Сначала, то, что под рукой.

Периодичность

Пять минут в день. Не час. Регулярно. Это в тысячу раз полезнее, чем три часа раз в месяц.

ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП

Задавайте нейросети те вопросы, которые вы обычно откладываете на потом. Те маленькие «надо бы разобраться», которые копят в голове. Разберитесь с тремя-четырьмя такими в неделю. И вы обнаружите, что отложенных дел стало резко меньше. Это и есть тот самый ресурс, который нейросеть возвращает вам. Свободную голову.

Напоследок, от меня лично

Если вы дошли до этой страницы, я хочу сказать вам спасибо. Мы с вами провели вместе вечер или несколько даже, и я знаю, что это не маленькое дело.

Я писал эту книгу, думая о конкретных людях. О маме, которая боится нажать не ту кнопку. О друге, который говорит «это для молодых». О партнёре по бизнесу, который отмахивается от ИИ, хотя мог бы освободить себе по три часа в день. Если вы узнали в ком-то из них себя, и теперь немного меньше боитесь, значит, книга получилась.

Пожалуйста, не относитесь к нейросетям как к экзамену. Здесь нет оценок. Никто не подсчитывает ваши ошибки. Откройте одну нейросеть, задайте один живой вопрос, посмотрите, что будет. Если не понравилось сегодня, попробуйте завтра. Эта штука никуда от вас не денется, и вы никуда не денетесь от неё.

Берегите глаза, не сидите в телефоне до ночи, звоните родителям чаще, чем вы собираетесь. Нейросеть терпеливая, а живые люди, которые вас любят, не всегда.

Пусть у вас всё получится.

Обнимаю,
АРОН ЗАКРИЯ