FitJeevan

2026 संस्करण · नवंबर 2026 तक अपडेटेड

आसान हिंदी · मोबाइल पर · फ़्री AI से शुरुआत

हर घर की AI किताब

116
तैयार प्रॉम्प्ट कार्ड
हिंदी + English

शुरुआत से हीरो तक: पढ़ाई, नौकरी, दुकान, खेती और घर के काम AI से आसान, साथ में ठगी और झाँसों से पूरा बचाव।

इन सब फ़्री AI ऐप के साथ: ChatGPT · Gemini · Claude · Meta AI · Copilot · Perplexity



पहला क़दम › बात करना सीखें › रोज़ के काम › काम और कारोबार › सुरक्षा कवच › हीरो

लेखक
विवेक कुमार

प्रकाशक: ANSYS (FitJeevan)

स्वतंत्र किताब; किसी AI कंपनी से जुड़ी या उसके द्वारा समर्थित नहीं।

हर घर की AI किताब

शुरुआत से हीरो तक · 22 अध्याय · 116 प्रॉम्प्ट कार्ड · 22 वर्कशीट

विवेक कुमार

ANSYS (FitJeevan) · नवंबर 2026

हर घर की AI किताब (2026 संस्करण)
लेखक: विवेक कुमार · प्रकाशक: ANSYS (FitJeevan), भारत
वेबसाइट: fitjeevan.co.in

© 2026 ANSYS (FitJeevan)। सर्वाधिकार सुरक्षित। इस किताब का कोई हिस्सा प्रकाशक की लिखित अनुमति के बिना कॉपी, स्कैन, बाँटना या दोबारा बेचना मना है। निजी इस्तेमाल के लिए प्रॉम्प्ट कॉपी करके चलाना पूरी तरह ठीक है, यही इस किताब का मक़सद है।

ℹ️ ज़रूरी बातें

- ऐप, दाम, फ़्री ऑफ़र, सीमाएँ और मेन्यू जल्दी बदलते हैं। किताब की ऐसी हर बात **नवंबर 2026 तक** की है; इस्तेमाल से पहले ऐप या आधिकारिक साइट पर जाँच लें।
- यह किताब **स्वतंत्र** है। ChatGPT (OpenAI), Gemini (Google), Claude (Anthropic), Meta AI (Meta), Copilot (Microsoft), Perplexity आदि अपने-अपने मालिकों के ट्रेडमार्क हैं; इनका नाम सिर्फ़ पहचान और समझाने के लिए लिया गया है। किसी कंपनी ने इस किताब को प्रायोजित या समर्थित नहीं किया।
- AI ग़लत भी बोल सकता है। सेहत, क़ानून, पैसा, खेती की दवा और सरकारी नियम जैसी बातों में AI का जवाब **सलाह नहीं**; डॉक्टर, वकील, बैंक, कृषि विभाग या आधिकारिक स्रोत से पक्का करें।
- किताब में कमाई के जो रास्ते बताए हैं, उनमें कोई **पक्की कमाई का वादा नहीं**। नतीजा आपके हुनर, मेहनत और बाज़ार पर निर्भर है।
- कहानियों के नाम और जगहें समझाने के लिए बनाए गए उदाहरण हैं।

यह प्रति लाइसेंस के तहत है:

किताब में ग़लती दिखे या नया सुझाव हो तो fitjeevan.co.in पर बताइए; अगले अपडेट में सुधारेंगे।

यह किताब कैसे काम करती है

6 लेवल, 22 अध्याय: बिल्कुल शुरुआत से AI के "हीरो" तक

इस किताब को एक सीढ़ी की तरह बनाया गया है। हर लेवल पिछले पर टिका है, इसलिए पहली बार पढ़ रहे हैं तो लेवल 0 से शुरू करें। अगर आप पहले से AI चलाते हैं, तो अध्याय 4 (सात आदतें) ज़रूर पढ़ें, फिर सीधे अपने काम वाले अध्याय पर जाएँ।

लेवल 0: पहला क़दम
डर हटाइए, ऐप चुनिए, पहली बातचीत कीजिए
अध्याय 1-3

लेवल 1: बात करना सीखें
अच्छा प्रॉम्प्ट, अपनी भाषा, और जवाब की जाँच
अध्याय 4-6

लेवल 2: रोज़ के काम
पढ़ाई, नौकरी, घर-परिवार, खेती, क़ानूनी काग़ज़ और सेहत
अध्याय 7-12

लेवल 3: काम और कारोबार
दुकान, ऑनलाइन बिक्री, ऑफ़िस, तस्वीर-वीडियो और क्रिएटर
अध्याय 13-17

लेवल 4: सुरक्षा कवच
ठगी, डीपफ़ेक, प्राइवेसी और क़ानून
अध्याय 18-19

लेवल 5: हीरो
ईमानदार कमाई, हीरो तरीके और 30 दिन का प्लान
अध्याय 20-22

आप कौन हैं? सीधे यहाँ जाइए



छात्र
अध्याय 7



परीक्षा की तैयारी
अध्याय 7



नौकरी ढूँढने वाले
अध्याय 8



गृहिणी
अध्याय 9, 12



बुज़ुर्ग
अध्याय 3, 9, 12, 18



किसान
अध्याय 10



दुकानदार
अध्याय 13, 14



ऑफ़िस वाले
अध्याय 15



शिक्षक
अध्याय 15



क्रिएटर
अध्याय 16, 17



फ़्रीलांसर
अध्याय 14, 20



सब लोग
अध्याय 1-6, 11, 12, 18, 19

हर अध्याय में क्या मिलेगा

1. **😟 असली परेशानी**
   वह दिक़्क़त जिससे आज लोग जूझ रहे हैं, और उसका हल।

2. **✍️ कॉपी करने लायक़ प्रॉम्प्ट**
   [खाली जगह] में अपनी जानकारी भरें, बाक़ी वैसे ही चलाएँ।

3. **🔁 कमज़ोर बनाम मज़बूत**
   एक ही काम के दो प्रॉम्प्ट, फ़र्क़ साफ़ दिखेगा।

4. **🙂 सच्ची-सी कहानियाँ**
   आप जैसे लोगों ने AI से क्या किया और क्या ग़लती की।

5. **🗂️ प्रॉम्प्ट कार्ड + ✏️ वर्कशीट + 🧠 क्विज़**
   पढ़ा हुआ हाथ से करके पक्का करें।

💡 सबसे बड़ा नियम

फ़ोन हाथ में रखकर पढ़िए। हर प्रॉम्प्ट वहीं चलाइए। पढ़ने से 10% आता है, करने से 90%।

विषय-सूची

 **लेवल 0: पहला क़दम** 8

1  AI है क्या? डर हटाइए, समझ बनाइए 9

2  सही ऐप, सही अकाउंट, बिना पैसे फँसे 22

3  पहली बातचीत: मोबाइल पर बोलो, फ़ोटो दिखाओ, फ़ाइल दो 36

 **लेवल 1: बात करना सीखें** 51

4  अच्छा प्रॉम्प्ट: सात आदतें 52

5  हिंदी और अपनी भाषा में बेहतर जवाब 66

6  जाँचो, फिर भरोसा करो 81

 **लेवल 2: रोज़ के काम** 99

7  पढ़ाई और सरकारी परीक्षा 100

8  नौकरी, Resume और अंग्रेज़ी 119

9  घर, परिवार और बुज़ुर्ग 137

10  किसान और गाँव 156

11  क़ानूनी और सरकारी काम में AI: अर्ज़ी से अधिकार तक 171

12  सेहत के सवाल और AI: समझिए, डॉक्टर से मिलिए 184

 **लेवल 3: काम और कारोबार** 196

13  दुकान और छोटा व्यापार 197

14  ऑनलाइन बेचना और मार्केटिंग: फ़ोटो से लिस्टिंग, लिस्टिंग से ऑर्डर 219

15  ऑफ़िस, शिक्षक और काग़ज़-पत्तर 239

16  तस्वीर, पोस्टर और वीडियो 258

17  क्रिएटर बनिए: YouTube, Instagram और Facebook के लिए AI 273

 **लेवल 4: सुरक्षा कवच** 294

18  AI वाली ठगी से बचाव 295

19  प्राइवेसी, सेटिंग और क़ानून 314

 **लेवल 5: हीरो** 330

20  ईमानदार कमाई: AI से हुनर को धार 331

21  हीरो वाले तरीके: AI को अपना सहायक बनाइए 347

22  30 दिन: Beginner से Hero 365

📎 परिशिष्ट

- सभी 116 कार्ड की सूची 380
- AI शब्दकोश 384
- ठगी हो जाए तो: पहला घंटा 386
- 30 दिन का ट्रैकर 387
- क्विज़ के उत्तर 388
- स्रोत 394



लेवल 0 / 5

पहला क़दम

डर हटाइए, ऐप चुनिए, पहली बातचीत कीजिए

1. AI है क्या? डर हटाइए, समझ बनाइए 9

2. सही ऐप, सही अकाउंट, बिना पैसे फँसे 22

3. पहली बातचीत: मोबाइल पर बोलो, फ़ोटो दिखाओ, फ़ाइल दो 36

अध्याय 1

लेवल 0 · पहला क़दम

AI है क्या? डर हटाइए, समझ बनाइए

जिस चीज़ को समझ लिया, उससे डर नहीं लगता, उससे काम लिया जाता है।



😟 असली परेशानी

हर तरफ़ AI का शोर है। कोई कहता है यह नौकरी खा जाएगा, कोई ₹99 के कोर्स में "AI से लाखों कमाओ" बेच रहा है, और कोई कहता है इस पर भरोसा मत करो। आम आदमी समझ ही नहीं पाता कि यह असल में है क्या, यह कितना सही बोलता है, और कहीं इसके चक्कर में ठगी तो नहीं हो जाएगी। इसी डर और उलझन में बहुत से लोग शुरुआत ही नहीं करते, और पीछे छूट जाते हैं।

📌 इस अध्याय में आप सीखेंगे

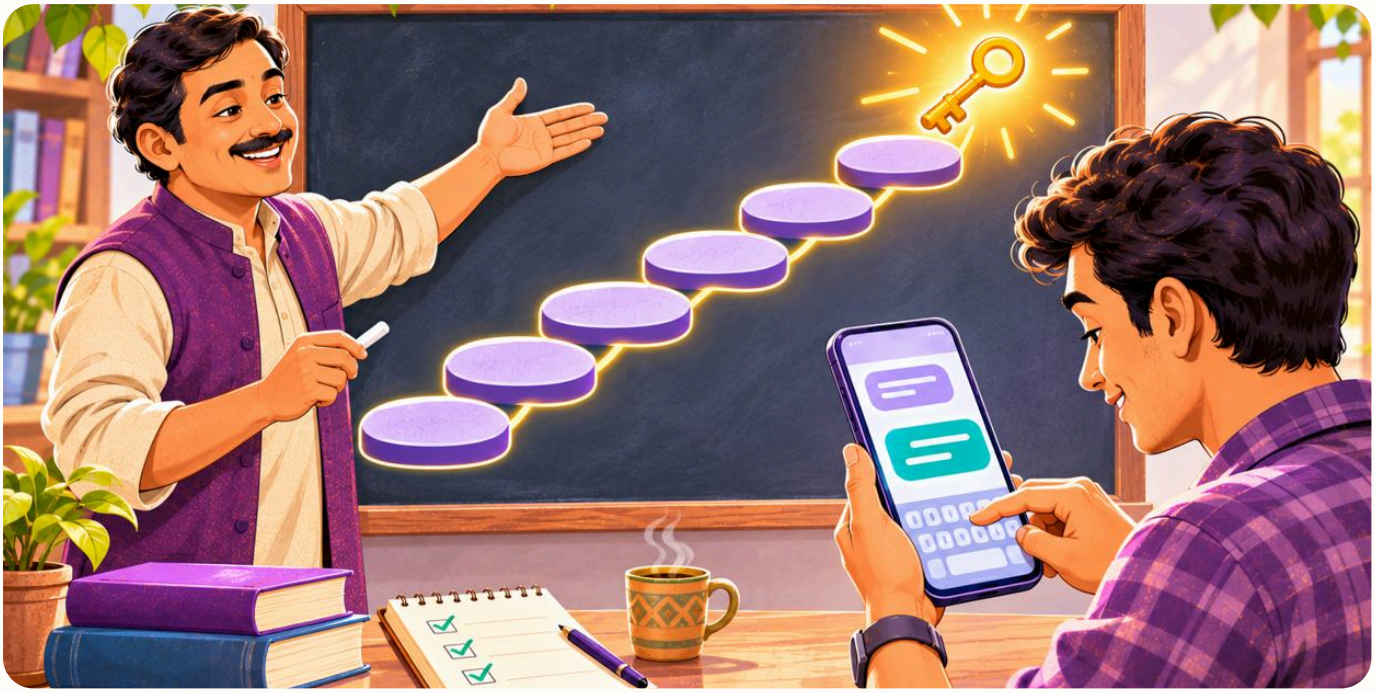
- AI असल में क्या है, रोज़ की ज़िंदगी के उदाहरण से
- AI "अगला शब्द" का अंदाज़ा लगाकर जवाब कैसे बनाता है, और इससे क्या फ़र्क़ पड़ता है
- AI कहाँ भरोसेमंद है और कहाँ ग़लत बोलता है (hallucination, knowledge cutoff)
- भारत में कितने लोग AI चला रहे हैं, और नौकरी जाने के डर का सच
- Beginner से Hero के 6 लेवल, और आज ही अपनी पहली बातचीत

नमस्ते। अगर आपने कभी अपने फ़ोन पर किसी AI ऐप को खोला, एक सवाल लिखा, और फिर सोचा कि "यह तो जादू है" या "यह मुझसे नहीं होगा", तो यह अध्याय आपके लिए है। यहाँ कोई कोडिंग नहीं, कोई अंग्रेज़ी का भारी शब्द नहीं। बस इतना समझना है कि यह मशीन है क्या, कैसे सोचती है (या कहें, सोचने जैसा दिखाती है), और इससे अपना काम कैसे निकलवाना है, बिना ठगे हुए।

अध्याय
4

अच्छा प्रॉम्प्ट: सात आदतें

चार बड़ी AI कंपनियों की आधिकारिक सलाह का निचोड़: सात आसान आदतें, जिनसे गोल-मोल जवाब काम के जवाब में बदल जाते हैं।



😟 असली परेशानी

लोग AI से 4-5 शब्दों में सवाल पूछते हैं और लंबा, गोल-मोल, कभी अंग्रेज़ी तो कभी किताबी जवाब पाकर मान लेते हैं कि AI किसी काम का नहीं। कई लोग ₹99 के "300 प्रॉम्प्ट" वाले PDF ख़रीदकर कॉपी-पेस्ट करते हैं, पर वे प्रॉम्प्ट किसी और के हालात के लिए लिखे होते हैं, उनकी दुकान, पढ़ाई या घर के लिए नहीं। असली कमी AI की नहीं, सवाल पूछने के तरीके की है, और यह तरीका कोई नहीं सिखाता।

📌 इस अध्याय में आप सीखेंगे

- Google, Microsoft, OpenAI और Anthropic की आधिकारिक प्रॉम्प्ट गाइड असल में क्या कहती हैं, और उनमें क्या एक जैसा है
- सात आदतें: काम बताओ, भूमिका दो, हालात और वजह, अपना सामान दो, जवाब का रूप, नमूना दिखाओ, बात करो-सुधारो-जाँचो, हर एक के पहले और बाद वाले उदाहरण के साथ
- छोटे सवाल गोल-मोल जवाब क्यों देते हैं (Google का 21 बनाम 9 शब्द वाला तथ्य)
- "पावर प्रॉम्प्ट" तरकीब से AI से ही अपना प्रॉम्प्ट सुधरवाना
- CRAFT, RISEN जैसे फ़ॉर्मूले आधिकारिक नहीं, और "सीक्रेट फ़ॉर्मूला" बेचने वालों से कैसे बचें

सबसे पहले: ग़लती आपकी नहीं, तरीके की है

ज़्यादातर लोग AI से वैसे ही बात करते हैं जैसे Google में कुछ खोजते हैं: चार-पाँच शब्द टाइप किए और जवाब का इंतज़ार। "दुकान की पोस्ट लिखो", "resume बना दो", "इसका मतलब बताओ"। फिर जवाब आता है लंबा, गोल-मोल, कभी अंग्रेज़ी में, कभी किताबी हिंदी में, और किसी काम का नहीं। मन में आता है: "यह AI तो बेकार है।"

असल में AI बेकार नहीं, उसे आपकी बात का **आधा हिस्सा** ही मिला। उसे नहीं पता कि आपकी दुकान कहाँ है, ग्राहक कौन हैं, पोस्ट WhatsApp पर जाएगी या Instagram पर, और आपको हिंदी चाहिए या English। जो बताया नहीं, वह AI अपने अंदाज़े से भर देता है, और अंदाज़ा अक्सर आपकी ज़िंदगी से मेल नहीं खाता।

यह सिर्फ़ हमारी राय नहीं है। Google ने अपनी Gemini प्रॉम्प्ट गाइड (Prompting Guide 101, अप्रैल 2024 का PDF) में बताया कि उनके टेस्ट (Workspace Labs) में **सबसे कामयाब प्रॉम्प्ट औसतन लगभग 21 शब्दों के थे**, जबकि लोग आम तौर पर **9 शब्द से भी कम** लिखते थे। यानी फ़र्क़ AI का कम, सवाल पूछने के तरीके का ज़्यादा है।



चित्र 4.1 9 शब्द बनाम 21 शब्द: छोटा सवाल अंदाज़े वाला जवाब देता है, पूरा सवाल काम का जवाब (Google Prompting Guide 101 के आँकड़े पर आधारित)

> ℹ️ **प्रॉम्प्ट (prompt) मतलब क्या?**
> प्रॉम्प्ट यानी वह बात जो आप AI को लिखकर या बोलकर कहते हैं: सवाल, हुक्म या काम। जितना साफ़ प्रॉम्प्ट, उतना साफ़ जवाब। इस अध्याय में हम प्रॉम्प्ट लिखने की सात आदतें सीखेंगे जो ChatGPT, Gemini, Claude, Meta AI और Copilot, सब में एक जैसी काम करती हैं।

₹99 वाले "300 प्रॉम्प्ट" PDF से काम क्यों नहीं बनता

आज बाज़ार में "300+ Hindi ChatGPT Prompts" जैसे PDF ₹99 में बिक रहे हैं (नवंबर 2026 तक), और कुछ लोग तो हज़ारों प्रॉम्प्ट का दावा करते हैं। बहुत लोग ख़रीदते हैं, कॉपी-पेस्ट करते हैं, और फिर भी जवाब मन का नहीं आता। वजह सीधी है: बना-बनाया प्रॉम्प्ट **किसी और की दुकान, किसी और के हालात** के लिए लिखा गया है। उसमें आपके शहर, ग्राहक, दाम और भाषा की जानकारी नहीं है।

मछली देने और मछली पकड़ना सिखाने वाली कहावत यहाँ पूरी फ़िट बैठती है। इस किताब के आख़िर में भी 116 तैयार प्रॉम्प्ट कार्ड हैं, पर वे [खाली जगह] के साथ हैं ताकि आप अपनी बात भरें। Google भी अपनी गाइड में साफ़ कहता है कि तैयार प्रॉम्प्ट सिर्फ़ प्रेरणा के लिए हैं, उन्हें अपने काम के हिसाब से बदलना पड़ता है। जो सात आदतें आप इस अध्याय में सीखेंगे, उनसे आप किसी भी तैयार प्रॉम्प्ट को अपने काम का बना सकेंगे, और नया प्रॉम्प्ट ख़ुद भी लिख सकेंगे।

🙂 **राजेश, 38, मोबाइल रिपेयर की दुकान, कानपुर (उदाहरण)**

राजेश ने AI से लिखा: "मेरी दुकान के लिए पोस्ट लिखो।" जवाब अंग्रेज़ी में आया, "premium services" और "world-class experience" जैसी बातें, जो उनके मोहल्ले में कोई नहीं समझता। उन्होंने ₹99 का प्रॉम्प्ट PDF भी ख़रीदा, पर उसमें ज़्यादातर प्रॉम्प्ट रेस्टोरेंट और विदेशी ब्रांड के थे। फिर भतीजे ने बताया: AI को अपनी दुकान के बारे में बताओ। राजेश ने लिखा कि दुकान कानपुर में है, स्क्रीन उसी दिन बदलती है, ग्राहक ज़्यादातर कॉलेज के छात्र हैं, पोस्ट WhatsApp Status के लिए है, हिंदी में 40 शब्द चाहिए। अब तीन बढ़िया विकल्प आए।

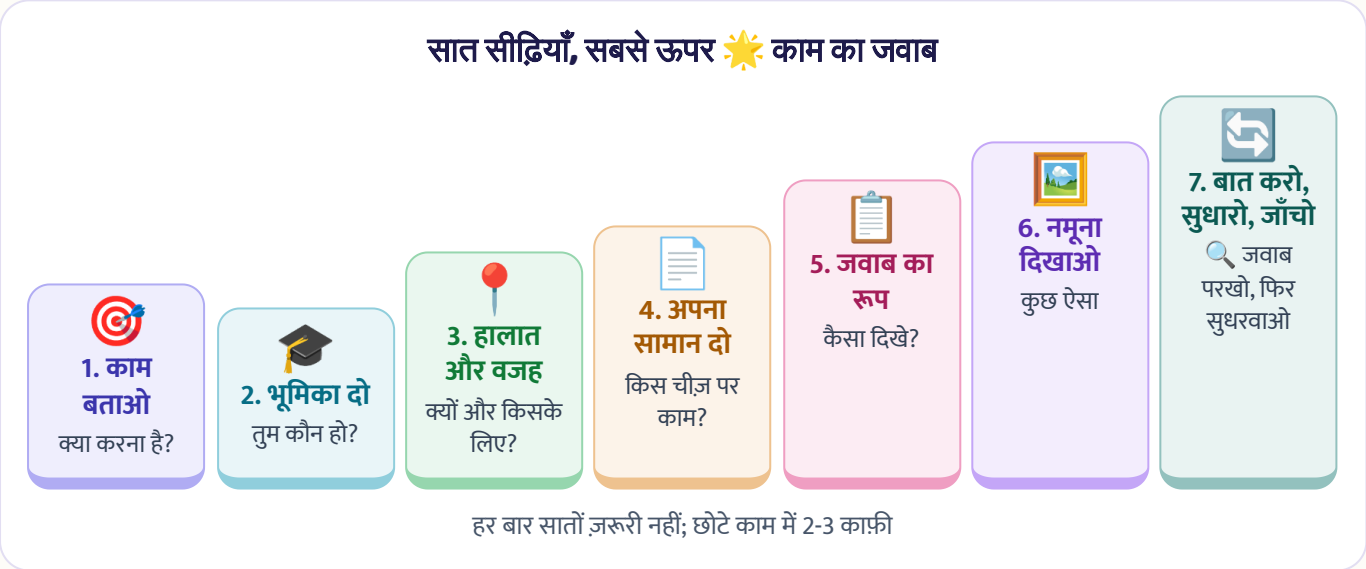
👉 **सीख: AI आपकी दुकान को नहीं जानता, उसे बताना पड़ता है।**

चार बड़ी कंपनियाँ, एक ही सलाह

AI बनाने वाली चारों बड़ी कंपनियों ने अपने-अपने ग्राहकों के लिए प्रॉम्प्ट लिखने की आधिकारिक गाइड बनाई है। मज़े की बात यह है कि शब्द अलग हैं, पर सलाह लगभग एक ही है:

कंपनी (AI)	उनकी गाइड क्या कहती है	हमारी किस आदत से मेल
Google (Gemini)	चार हिस्से: Persona (भूमिका), Task (काम), Context (हालात), Format (रूप)। साथ में कहा: चारों हर बार ज़रूरी नहीं, इनमें से कुछ भी जोड़ने से मदद मिलती है।	भूमिका, काम, हालात, रूप
Microsoft (Copilot)	चार हिस्से: Goal (लक्ष्य), Context (क्यों और कौन जुड़ा है), Source (कहाँ देखे: फ़ाइल, ईमेल), Expectations (किसके लिए, लहजा, लंबाई, ढाँचा)।	काम, हालात, अपना सामान, रूप
OpenAI (ChatGPT)	सात टिप्स: भूमिका दो, अलग करने वाले निशान (जैसे तीन उद्धरण चिह्न """) लगाओ, क़दम-दर-क़दम निर्देश दो, उदाहरण दो, साफ़ और पूरा संदर्भ दो, सुधारते रहो, लहजा बताओ।	सातों आदतें
Anthropic (Claude)	AI को एक होशियार पर नए कर्मचारी की तरह समझो; वजह बताओ; क्या न करें के बजाय क्या करें बताओ; 3-5 उदाहरण दो; लंबा दस्तावेज़ ऊपर, सवाल नीचे; भाषा साफ़ बताओ।	हालात और वजह, सामान, रूप, नमूना

इन चारों का निचोड़ निकालें तो सात आसान आदतें बनती हैं। यही आदतें इस अध्याय की रीढ़ हैं। इन्हें रटना नहीं, सात सवालों की तरह याद रखिए जो प्रॉम्प्ट भेजने से पहले आप ख़ुद से पूछें।



चित्र 4.2 अच्छे प्रॉम्प्ट की सात आदतें: भेजने से पहले ख़ुद से सात सवाल

आदत 1: काम बताओ (साफ़ क्रिया के साथ)

प्रॉम्प्ट की शुरुआत उस काम से करें जो आपको चाहिए, और एक साफ़ क्रिया (action word) से: **लिखो, समझाओ, छोटा करो, टेबल बनाओ, अनुवाद करो, जाँचो, सुझाव दो**। "दीवाली" या "resume" जैसा एक शब्द काम नहीं है, सिर्फ़ विषय है।

Anthropic की गाइड एक बारीक बात बताती है: अगर आप पूछेंगे "क्या आप कुछ बदलाव सुझा सकते हैं?", तो AI अक्सर सिर्फ़ सुझाव देगा। अगर कहेंगे "इसे बदलकर लिखो", तो वह सीधे बदला हुआ पाठ लिख देगा। यानी जो चाहिए, वही माँगिए।

🔁 काम साफ़ बताना

❌ **कमज़ोर**
दीवाली

✅ **मज़बूत**
मेरी मिठाई की दुकान के ग्राहकों के लिए दीवाली की शुभकामना वाला WhatsApp मैसेज लिखो। उसमें [ऑफ़र, जैसे: काजू कतली पर 15% छूट, 20 अक्टूबर तक] भी हो।

क्यों बेहतर: एक शब्द पर AI निबंध भी लिख सकता है और इतिहास भी। “लिखो” और “किसके लिए” से उसे ठीक-ठीक पता चल गया कि क्या बनाना है।

आदत 2: भूमिका दो (तुम कौन हो?)

AI को एक लाइन में बताइए कि वह किस जानकार की तरह सोचे: “तुम एक अनुभवी हिंदी शिक्षक हो”, “तुम एक लोकल मार्केटिंग जानकार हो”, “तुम एक धैर्यवान HR इंटरव्यूअर हो”। Google, OpenAI और Anthropic तीनों यह सलाह देते हैं, और Anthropic के शब्दों में **एक वाक्य भी फ़र्क़ डालता है**।

भूमिका से AI का लहजा, शब्द और नज़रिया बदल जाता है। शिक्षक बनकर वह आसान उदाहरण देगा, इंटरव्यूअर बनकर कड़े सवाल पूछेगा।

🔁 भूमिका देकर समझवाना

❌ **कमज़ोर**
प्रकाश संश्लेषण समझाओ

✅ **मज़बूत**
तुम एक धैर्यवान विज्ञान शिक्षक हो जो गाँव के स्कूल में पढ़ाते हैं। कक्षा [7] के बच्चे को प्रकाश संश्लेषण (photosynthesis) रसोई या खेत के देसी उदाहरण से समझाओ। 100 शब्द से कम, आसान हिंदी में।

क्यों बेहतर: भूमिका ने लहजा तय किया (धैर्यवान, गाँव का), और कक्षा व लंबाई ने भाषा का स्तर।

🔍 भ्रम बनाम सच

❌ **भ्रम**
“तुम दुनिया के सबसे बड़े डॉक्टर हो” लिखने से AI सच में डॉक्टर बन जाता है और उसकी सलाह पक्की हो जाती है।

✅ **सच**
भूमिका सिर्फ़ जवाब का लहजा और नज़रिया बदलती है, AI की जानकारी या ज़िम्मेदारी नहीं। सेहत, क़ानून, टैक्स या खेती की दवा पर AI सिर्फ़ समझने में मदद करता है; फ़ैसला डॉक्टर, वकील, CA या कृषि विशेषज्ञ से ही लें।

आदत 3: हालात और वजह बताओ (क्यों और किसके लिए?)

यह बहुत ज़रूरी आदत है, और अक्सर यही छूट जाती है। Anthropic की सलाह है कि AI को **एक होशियार पर नए कर्मचारी** की तरह समझिए, जिसे आपके काम-काज, ग्राहकों और तौर-तरीकों का कुछ पता नहीं। उनका एक आसान टेस्ट भी है: अपना प्रॉम्प्ट किसी ऐसे साथी को दिखाइए जिसे काम की कोई जानकारी नहीं। अगर वह उलझ जाए, तो AI भी उलझेगा।

तीन बातें बताइए: **हालात** (क्या चल रहा है), **वजह** (यह क्यों चाहिए) और **पढ़ने वाला** (किसके लिए है)। Anthropic कहता है कि वजह बताने से AI बात का मक़सद समझकर ख़ुद सही फ़ैसले लेने लगता है। एक और नियम: “यह मत करो” के बजाय बताइए “यह करो”, और चिल्लाकर (बड़े अक्षर, “ज़रूर-ज़रूर”) लिखने की ज़रूरत नहीं। शांत, साफ़ बात ज़्यादा अच्छा काम करती है।

🔁 मना करने के बजाय वजह के साथ बताना

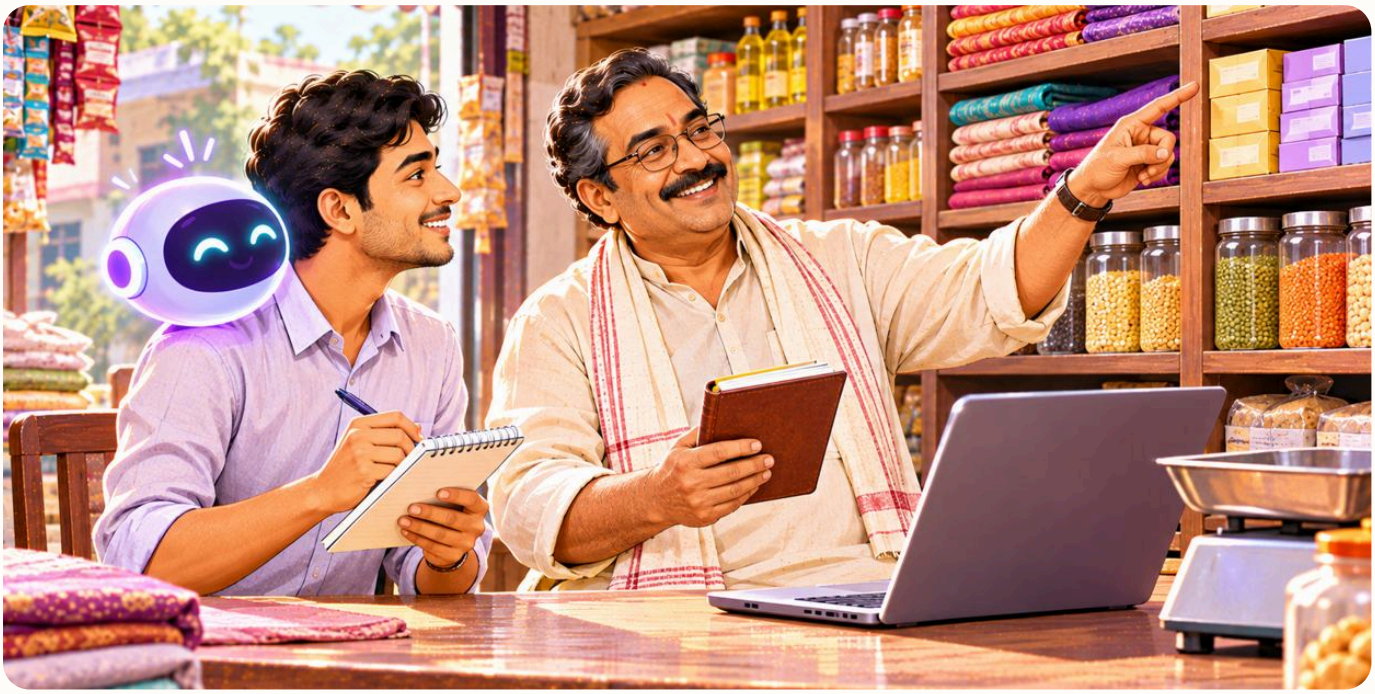
❌ **कमज़ोर**

ANGREZI MAT LIKHNA!!! बिल्कुल नहीं!

✅ **मज़बूत**

सारा जवाब सरल हिंदी में दो, क्योंकि यह [गाँव के किसान] पढ़ेंगे जो English नहीं पढ़ते। तकनीकी शब्द आएँ तो उनका आसान मतलब कोष्ठक में लिखो।

क्यों बेहतर: चिल्लाने से AI को सिर्फ़ मनाही पता चली। वजह से उसे यह भी समझ आया कि कठिन शब्द भी नहीं चलेंगे, यानी पूरा जवाब पढ़ने वाले के हिसाब से ढल गया।



चित्र 4.3 AI को एक होशियार पर नए सहायक की तरह समझिए: पहले दिन उसे अपने काम की बात बतानी ही पड़ती है

आदत 4: अपना सामान दो (किस चीज़ पर काम करना है?)

अगर AI से किसी चिट्ठी, नोटिस, रिपोर्ट, मीटिंग नोट्स या लेख पर काम करवाना है, तो वह चीज़ उसे दीजिए: टेक्स्ट पेस्ट कीजिए, फ़ोटो खींचकर डालिए या फ़ाइल जोड़िए। Microsoft इसे Source कहता है, Google “अपने दस्तावेज़ इस्तेमाल करो”। बिना सामान के पूछेंगे तो AI अपने अंदाज़े से एक आम-सा जवाब गढ़ देगा, जो आपके काग़ज़ से मेल नहीं खाएगा।

दो छोटी तरकीबें बहुत काम की हैं:

- **सामान ऊपर, सवाल नीचे।** लंबा दस्तावेज़ हो तो पहले उसे पेस्ट करें, आख़िर में अपना सवाल लिखें। Anthropic के मुताबिक़ उनके टेस्ट में सवाल आख़िर में रखने से जवाब की क्वालिटी 30% तक बेहतर हो सकती है।
- **सामान को निशान से अलग करें।** OpenAI तीन उद्धरण चिह्न (""") लगाने की सलाह देता है, और Microsoft उद्धरण चिह्न (“ ”) से दिखाने को कहता है कि ठीक-ठीक कौन-सा हिस्सा लिखना या बदलना है। इससे AI को पता रहता है कि आपका निर्देश कहाँ ख़त्म और आपका काग़ज़ कहाँ शुरू।

ग़लती	क्या होता है	इलाज
जवाब को बिना पढ़े आगे भेज देना	ग़लत तारीख़/रक़म ग्राहक या दफ़्तर तक पहुँच जाती है	ख़ुद पढ़ें; तथ्य आधिकारिक स्रोत से मिलाएँ

🔁 ऑफ़िस ईमेल का लहजा

❌ **कमज़ोर**

ईमेल अच्छा बना दो

✅ **मज़बूत**

यह मेरा ईमेल ड्राफ़्ट है: """[ड्राफ़्ट पेस्ट करें]""" यह मैं [सप्लायर/बॉस] को भेज रहा हूँ, क्योंकि [भुगतान 15 दिन से रुका है]। इसे विनम्र पर साफ़ बनाओ, बात वही रहे पर ग़ुस्सा निकल जाए। अंग्रेज़ी में, 120 शब्द से कम, एक साफ़ subject line के साथ।

क्यों बेहतर: सामान (ड्राफ़्ट), वजह, पढ़ने वाला, लहजा और लंबाई, पाँचों बातें साफ़ हैं, इसलिए जवाब सीधे भेजने लायक़ बनता है।

🗂️ इस अध्याय के तैयार प्रॉम्प्ट कार्ड

S02 मेरा प्रॉम्प्ट सुधारो — शुरुआती ●○○

कब काम आएगा: कमज़ोर सवाल को अच्छा प्रॉम्प्ट बनवाना

✍️ यह लिखें

मुझे यह काम करवाना है: **[अपनी बात जैसे-तैसे लिखें]**. इसे एक अच्छे प्रॉम्प्ट में बदलो जिसमें भूमिका, काम, ज़रूरी जानकारी और जवाब का रूप साफ़ हो। अगर कुछ जानकारी कम है तो पहले मुझसे 3 सवाल पूछो।

> **English:** I want to get this done: [your rough request]. Rewrite it as a strong prompt with role, task, context and output format. If information is missing, first ask me 3 questions.

नमूना जवाब: मुझसे पहले ये बताइए: 1. पोस्ट किस प्लेटफ़ॉर्म के लिए है? 2. ऑफ़र कब तक है? 3. भाषा हिंदी या Hinglish?

फिर पूछें: “अब इन जवाबों के साथ पूरा प्रॉम्प्ट लिखो।” · “इसी प्रॉम्प्ट को 2 अलग तरीकों से भी लिखो।”

🛠️ सभी में। Gemini में "Make this a power prompt" जैसा विकल्प भी मिल सकता है।

S09 AI से मेरी गलती पकड़वाओ — मध्यम ●●○

कब काम आएगा: अपना लिखा मैसेज/पत्र भेजने से पहले जँचवाना

✍️ यह लिखें

नीचे मेरा लिखा **[मैसेज/पत्र]** है। इसमें व्याकरण, शब्दों की गलती और कहीं बात साफ़ न हो तो बताओ। पहले गलतियों की सूची दो, फिर सुधरा हुआ पूरा टेक्स्ट। मेरी बात और लहजा मत बदलना।

""" **[टेक्स्ट]** """

> **English:** Below is my [message/letter]. List grammar, spelling and clarity issues first, then give the corrected full text. Keep my meaning and tone. """[text]"""

नमूना जवाब: गलतियाँ: 1. "आवेदन किया जाता हूँ" की जगह "आवेदन करता हूँ" ... सुधरा हुआ टेक्स्ट: ...

फिर पूछें: “इसे और विनम्र बनाओ।” · “इसे अंग्रेज़ी में भी लिखो।”

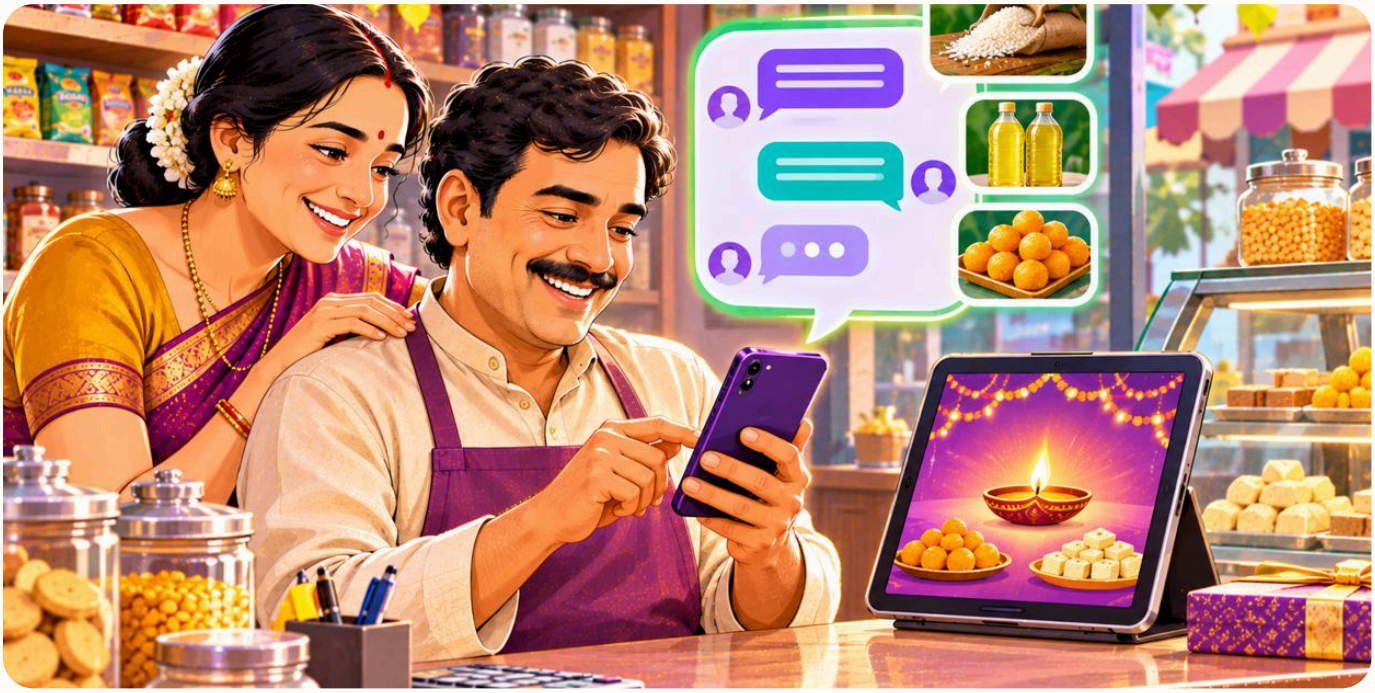
🛠️ सभी में।

लेवल 3 · काम और कारोबार

अध्याय 13

दुकान और छोटा व्यापार

ग्राहक के जवाब से GST की समझ तक: AI आपका मुंशी और सहायक, पर गल्ला और फ़ैसला हमेशा आपका।



😟 असली परेशानी

छोटी दुकान में मालिक, सेल्समैन, मुनीम और डिलीवरी वाला, सब अक्सर एक ही आदमी होता है। दिनभर WhatsApp पर "भैया, खुला है?" और "डिलीवरी होगी?" के जवाब, त्योहार पर पोस्टर के लिए डिज़ाइनर का इंतज़ार, ऑनलाइन लिस्टिंग का अंग्रेज़ी विवरण, उधार माँगने में झिझक, और महीने के आख़िर में यह भी पक्का नहीं कि मुनाफ़ा हुआ या घाटा। ऊपर से GST के शब्द उलझाते हैं और बड़ी कंपनियाँ ऑनलाइन आगे निकलती दिखती हैं। इस अध्याय में इन सब कामों का हल है, फ़्री AI से, क़दम-दर-क़दम।

📌 इस अध्याय में आप सीखेंगे

- WhatsApp Business के लिए तैयार जवाब, त्योहार की पोस्ट और फ़ोटो से Meesho/Amazon/कैटलॉग का विवरण बनवाना, बिना ग़लत दावे के
- Google Sheets में रोज़ की बिक्री शीट, कमीशन के बाद सही बेचने का दाम और स्टॉक का अंदाज़ा, हर गणना की जाँच के साथ
- GST के शब्द (HSN, composition, GSTR-1) AI से समझना, पर दर और नियम gst.gov.in या CA से पक्के करना
- Google Business Profile, ईमानदार रिव्यू, उधार की विनम्र याद, ग्राहक शिकायत और सप्लायर से बात के तैयार प्रॉम्प्ट
- DPDP क़ानून के हिसाब से ग्राहक का डेटा संभालना: सहमति लेना और AI में भेजने से पहले नाम-नंबर हटाना

यह अध्याय किसके लिए है

यह अध्याय हर उस इंसान के लिए है जो कुछ बेचता है: किराना, कपड़े, मिठाई, मोबाइल रिपेयर, हार्डवेयर, ब्यूटी पार्लर, टिफ़िन सर्विस, घर बैठकर Meesho या WhatsApp पर सामान बेचने वाली बहनें, और छोटे थोक व्यापारी। आपको कोई महँगा सॉफ़्टवेयर या प्लान नहीं चाहिए। **नवंबर 2026 तक** ChatGPT, Gemini, Claude और Copilot के फ़्री वर्ज़न और WhatsApp के अंदर वाला Meta AI ₹0 में मिलते हैं, और इस अध्याय का लगभग हर काम इन्हीं से हो जाता है।

यह सब मुश्किल लगना सिर्फ़ आपकी परेशानी नहीं है। NITI Aayog के लिए हुई एक स्टडी (जून 2025, Wadhwani Foundation की रिपोर्ट) में **59% छोटे और मझोले कारोबारों (MSME)** ने कहा कि AI अपनाने में सबसे बड़ी रुकावट **लागत और डिजिटल हुनर की कमी** है। यह अध्याय दोनों रुकावटें हटाने के लिए लिखा गया है: लागत शून्य, क्योंकि सब कुछ फ़्री टूल से; और हुनर क़दम-दर-क़दम, तैयार प्रॉम्प्ट के साथ जिन्हें आप बस अपनी दुकान की जानकारी भरकर चला सकते हैं।

ℹ️ इस अध्याय का एक सूत्र: AI आपका मुंशी, आप मालिक

लिखने, समझाने, सूची और टेबल बनाने, फ़ोटो पढ़ने और अनुवाद में AI तेज़ और काम का सहायक है, बस हर अंक और ज़रूरी बात आप जाँचें। पर **दाम, GST दर, माप, स्टॉक की गिनती और क़ानूनी बात** हमेशा आप ख़ुद, आपकी शीट, gst.gov.in या आपका CA पक्का करेंगे। ड्राफ़्ट AI से लीजिए, आख़िरी कलम आपकी।



चित्र 13.1 दुकान का AI सहायक: एक फ़ोन, दुकान के आठ काम

शुरू करने से पहले: दुकानदार के 3 पक्के नियम

इस किताब की रिसर्च में एक बात हर तरह के काम में दोहराई गई: AI **लिखने और समझाने** में मज़बूत है, पर **ताज़ा तथ्य** (जैसे GST दर, आज का भाव), **लंबे जवाब के बीच किया गया हिसाब** और **टैक्स या क़ानून का पक्का फ़ैसला** उसकी कमज़ोर कड़ी है। दुकानदार के लिए इसका मतलब तीन नियम हैं:

नियम	मतलब	दुकान का उदाहरण
1. ड्राफ़्ट AI से, दाम और दर ख़ुद से	AI लिखेगा, पर अंक आप भरेंगे	पोस्ट में “काजू कतली पर 15% छूट” आप तय करें, AI सिर्फ़ लाइन सुंदर बनाए
2. ग्राहक का नाम-नंबर AI में नहीं	बिक्री या उधार की शीट भेजनी हो तो नाम हटाकर	“रमेश, 98xxxx” की जगह “ग्राहक-1” लिखें
3. हर हिसाब पर “क़दम-दर-क़दम, फिर दोबारा जाँचो”	AI से गणना की हर लाइन दिखवाएँ, फिर कैलकुलेटर से मिलाएँ	बेचने का दाम, महीने का कुल, स्टॉक का अंदाज़ा

परिशिष्ट 3: ठगी हो जाए तो

यह पन्ना काटकर फ़ोन या फ़्रिज के पास रखें

🚨 पैसा कट गया? घबराएँ नहीं, पहले घंटे में ये करें

1930
राष्ट्रीय साइबर ठगी हेल्पलाइन (जितनी जल्दी, पैसा रुकने की उतनी उम्मीद)

cybercrime.gov.in
ऑनलाइन शिकायत दर्ज करें

संचार साथी
Chakshu पर संदिग्ध कॉल/मैसेज की रिपोर्ट

1. **बैंक को तुरंत बताएँ**
   बैंक के कार्ड के पीछे लिखे या आधिकारिक ऐप/साइट वाले नंबर पर कॉल करके कार्ड/UPI/नेटबैंकिंग रोकें।

2. **1930 पर कॉल करें**
   लेन-देन का समय, रक़म, UTR/ट्रांज़ैक्शन नंबर और ठग का नंबर पास रखें।

3. **सबूत सँभालें**
   स्क्रीनशॉट, कॉल लॉग, SMS, ठग के लिंक; कुछ भी डिलीट न करें।

4. **पासवर्ड बदलें**
   जिस ऐप/ईमेल में घुसपैठ का शक हो, उसका पासवर्ड बदलें और दो-क़दम वाली सुरक्षा (2FA) चालू करें।

5. **शिकायत नंबर लिखें**
   cybercrime.gov.in की शिकायत का नंबर और पुलिस स्टेशन का नाम नोट करें।

⚠️ AI वाली ठगी के निशान

- जान-पहचान वाले की आवाज़ या चेहरा, पर नया नंबर
- "तुरंत पैसे भेजो", "किसी को मत बताना"
- "डिजिटल अरेस्ट": क़ानून में ऐसा कुछ नहीं होता, पुलिस वीडियो कॉल पर गिरफ़्तार नहीं करती
- सेलिब्रिटी का वीडियो + "गारंटीड रिटर्न" वाला निवेश
- "AI से रोज़ ₹5,000 कमाओ" वाला टास्क या कोर्स

✂️ परिवार का सुरक्षा कार्ड

हमारा कोड वर्ड: _____ · बैंक का असली नंबर: _____

नियम: नया नंबर से पैसे माँगे तो फ़ोन काटो, सेव नंबर पर ख़ुद कॉल करो · OTP/PIN किसी को नहीं · ऐप सिर्फ़ Play Store/App Store में असली कंपनी का · शक हो तो 1930