کتابچه راهنمای جامع نرم‌افزار B۱۵

سیستم هوشمند یادگیری ۱۵ مرحله‌ای بر پایه جعبه لایتنر

نسخه ۹.۵.۰ دسکتاپ (Windows)

راهنمای کامل گام‌به‌گام کار با نرم‌افزار، مدیریت گروه‌ها و فلش‌کارت‌ها، واردسازی اکسل، مرور هوشمند، آزمون چهارگزینه‌ای، پشتیبان‌گیری و کلیدهای میانبر

تولید و توسعه: **صبحی‌سافت (Sobhisoft)** طراح و برنامه‌نویس: **مسعود صبحی** وب‌سایت رسمی: **b۱۵.ir**

فهرست مطالب

فصل اول: آشنایی با متد یادگیری ۱۵ مرحله‌ای B۱۵ و فلسفه لایتنر ۳
فصل دوم: مدیریت گروه‌ها و موضوعات یادگیری (دسته‌بندی و پالت رنگ) ۴
فصل سوم: ساخت و مدیریت فلش‌کارت‌ها، تصاویر و لایت‌باکس بزرگنمایی ۵
فصل چهارم: ورود و خروج اطلاعات (اکسل، بسته‌های .b۱۵fc و کارت‌های آنلاین) ۶
فصل پنجم: محیط مرور هوشمند، حالت تمرکز (Zen Mode) و تایمر پومودورو ۷
فصل ششم: آزمون چهارگزینه‌ای و تحلیل پیشرفت یادگیری ۸
فصل هفتم: زمان‌بندی مراحل، تقویم زنجیره مطالعه و پشتیبان‌گیری خودکار ۹
ضمیمه: جدول کلیدهای میانبر سریع، فعالسازی و راه‌های پشتیبانی ۱۰

مقدمه و فلسفه علمی نرم‌افزار B۱۵

مغز انسان بر اساس **«منحنی فراموشی ابینگهاوس»** بخش عمده‌ای از اطلاعات دریافتی را در روزهای اول پس از یادگیری فراموش می‌کند، مگر آنکه این اطلاعات در بازه‌های زمانی مشخص و فزاینده مرور شوند.

نرم‌افزار یادگیری ۱۵ مرحله‌ای B۱۵ کامل‌ترین پیاده‌سازی دیجیتال از متد یادگیری فاصله‌دار (Spaced Repetition System) است. در جعبه لایتنر سنتی، فقط ۵ مرحله وجود دارد که برای یادگیری عمیق مطالب پیچیده، زبان‌های خارجی و کنکور کافی نیست. در متد B۱۵، کارت‌ها مسیر حساب‌شده‌ای از **مرحله ۱ تا مرحله ۱۵** را طی می‌کنند تا برای همیشه به **حافظه بلندمدت پایدار** منتقل شوند.

انتقال تضمینی به حافظه

هر بار که به کارتی پاسخ صحیح دهید به مرحله بالاتر صعود می‌کند؛ اما در صورت اشتباه بلافاصله به مرحله اول بازمی‌گردد تا دوباره تثبیت شود.

صرفه‌جویی چشمگیر در زمان

به جای مرور مکرر مطالبی که بلد هستید، تمرکز روزانه شما دقیقاً روی کارت‌هایی معطوف می‌شود که در آستانه فراموشی قرار دارند.

امنیت ۱۰۰٪ اطلاعات آفلاین

پایگاه داده به صورت بومی و آفلاین در سیستم شما قرار دارد و هیچ اطلاعاتی بدون اراده شما در سرورهای خارجی منتشر نخواهد شد.

فصل ۱: چرخه یادگیری در جعبه ۱۵ مرحله‌ای

در نرم‌افزار B۱۵، هر گروه آموزشی دارای **۱۵ مرحله مستقل** است. کارت‌هایی که تازه ایجاد می‌کنید در ابتدا در «کارت‌های آماده (صفر)» قرار دارند و با نخستین مرور وارد مرحله اول می‌شوند.

قوانین حاکم بر چرخه حرکت کارت‌ها:

- **پاسخ صحیح (بلدم):** کارت به مرحله بعد صعود می‌کند و تاریخ مرور بعدی آن بر اساس زمان‌بندی مرحله جدید تعیین می‌شود.
- **پاسخ غلط (بلد نیستم):** کارت بلافاصله به **مرحله ۱** بازمی‌گردد. این قانون طلایی لایتنر است که مانع از توهم یادگیری می‌شود.
- **پایان مرحله ۱۵:** وقتی کارتی مرحله ۱۵ را با موفقیت پشت سر بگذارد، به عنوان **«یادگرفته‌شده کامل»** بایگانی شده و دیگر در نوبت مرور مزاحم شما نخواهد شد.

جدول زمان‌بندی استاندارد مرور مراحل (قابل شخصی‌سازی):

مرحله	فاصله مرور	وضعیت در حافظه
مرحله ۱	۱ روز	حافظه کوتاه‌مدت حسی (ثبت اولیه کلمه یا سوال)
مرحله ۲	۲ روز	آغاز مقاومت در برابر فراموشی سریع
مرحله ۳	۳ روز	تثبیت اولیه الگوها و معنای مفاهیم
مرحله ۴	۴ روز	شروع اتصال به دانش‌های پیشین ذهن
مرحله ۵	۵ روز	رسیدن به عمق جعبه لایتنر سنتی (معادل خانه ۵)
مراحل ۶ تا ۱۰	۷ الی ۱۵ روز	مرحله طلایی: تبدیل یادآوری دشوار به یادآوری سریع و خودکار
مراحل ۱۱ تا ۱۴	۲۰ الی ۴۵ روز	تثبیت ماندگار در حافظه میان‌مدت و نیمه‌بلندمدت
مرحله ۱۵	۶۰ روز	انتقال قطعی به حافظه دائم؛ تسلط بی‌نقص و بدون فراموشی

نکته مهم: فواصل زمانی هر ۱۵ مرحله در بخش **«زمان‌بندی مراحل»** کاملاً انعطاف‌پذیر و به دلخواه شما قابل تغییر است (مثلاً برای امتحانات فوری می‌توانید روزها را کوتاه‌تر کنید).

فصل ۲: ساختار و مدیریت گروه‌های آموزشی

صفحه اصلی برنامه فهرست تمام موضوعات یادگیری شما (مانند «۵۰۴ واژه»، «لغات تافل»، «زیست‌شناسی»، «فرمول‌های ریاضی» و...) را نشان می‌دهد. هر گروه به صورت یک جعبه یادگیری ۱۵ مرحله‌ای کاملاً مستقل فعالیت می‌کند.

ایجاد گروه و پالت رنگی

با کلیک روی دکمه **«گروه جدید»**، می‌توانید نام دلخواه و رنگ تم گروه را از میان **۱۲ رنگ استاندارد B۱۵** یا انتخاب‌گر رنگ اختصاصی انتخاب کنید. رنگ انتخابی در سربرگ، نوارها و کارت‌های گروه نمایش داده می‌شود.

مرتب‌سازی هوشمند

می‌توانید گروه‌ها را بر اساس **بیشترین کارت آماده**، **بیشترین کارت فعال**، **جدیدترین یا نام الفبا** مرتب کنید، یا به سادگی با کشیدن و رها کردن (Drag & Drop) چیدمان دلخواه خود را تعیین نمایید.

منوی عملیات گروه در صفحه مراحل:

در صفحه مراحل، با کلیک روی دکمه **«عملیات گروه»** به تمام امکانات مدیریتی گروه دسترسی خواهید داشت:

- **لیست سوالات و کارت‌ها:** مشاهده جدول کامل تمام کارت‌های این گروه با امکان جستجو، ویرایش، حذف، چاپ و خروجی اکسل.
- **آزمون چهارگزینه‌ای:** شرکت در شبیه‌ساز آزمون تستی از فلش‌کارت‌های این گروه.
- **زمان‌بندی مراحل:** مشاهده و تنظیم روزهای توقف کارت در هر یک از مراحل ۱۵ گانه.
- **تنظیمات پیشرفته گروه:**
  - **حالت مرور معکوس:** سوال و جواب جای خود را عوض می‌کنند (عالی برای یادگیری معکوس زبان فارسی به انگلیسی).
  - **مرور با ترتیب تصادفی:** جلوگیری از حفظ شدن توالی سوالات.
  - **تنظیمات تلفظ خودکار (TTS):** خواندن خودکار متن سوال یا پاسخ با گوینده دلخواه و سرعت قابل تنظیم.

آمار آنی کارت‌ها: روی کارت هر مرحله، تعداد کل کارت‌ها و تعداد کارت‌هایی که *«امروز موعد مرورشان رسیده است»* با برچسب سبز یا قرمز نمایش داده می‌شود.

فصل ۳: ساخت و مدیریت فلش‌کارت‌ها و تصاویر

فلش‌کارت هسته اصلی یادگیری در B۱۵ است. هر کارت دارای دو بخش است: **صورت سوال** (سمت روی کارت) و **پاسخ** (سمت پشت کارت).

امکانات پیشرفته در ثبت کارت:

- **متن چندخطی و قالب‌بندی آزاد:** درج تعاریف، مثال‌ها، نکات گرامری و توضیحات تکمیلی بدون محدودیت کاراکتر.
- **الصاق تصاویر باکیفیت:** می‌توانید برای سوال، جواب یا هر دو تصویر اختصاصی (PNG، JPG، SVG) الصاق کنید. تصاویر در پایگاه داده محلی ذخیره شده و هیچ‌گاه گم نمی‌شوند.
- **پشتیبانی از فرمول‌ها و کاراکترهای خاص:** تایپ انواع علائم علمی، نمادها و زبان‌های مختلف با پشتیبانی یونیکد کامل.

لایت‌باکس بزرگنمایی تصاویر (Lightbox):

یکی از ویژگی‌های مدرن B۱۵، لایت‌باکس تمام‌صفحه تصاویر حین مطالعه است. هنگامی که روی تصویر یک کارت کلیک می‌کنید:

- تصویر در یک پنجره تاریک تمام‌صفحه بدون اینکه کارت به صورت ناخواسته بچرخد باز می‌شود.
- **بزرگنمایی با اسکرول موس (Mouse Wheel Zoom):** با چرخاندن اسکرول موس به بالا، تصویر تا ۴ برابر بزرگنمایی می‌شود و با اسکرول به پایین کوچک می‌گردد.
- **نوار ابزار کنترلی:** شامل دکمه‌های بزرگنمایی (`+`)، کوچک‌نمایی (`-`)، چرخش ۹۰ درجه (`R`) و بازنشانی اندازه (`0`).
- **بستن سریع:** با فشردن کلید `Esc` یا کلیک روی فضای بیرون تصویر، لایت‌باکس بسته شده و به مرور ادامه می‌دهید.

> **ویرایش در لحظه کارت‌ها (F۲):** اگر حین مطالعه متوجه غلط املایی شدید یا خواستید نکته‌ای به کارت اضافه کنید، نیازی به خروج از مرور نیست! کلید `F2` را بزنید، کارت را اصلاح و ذخیره کنید؛ مرور از همان کارت ادامه خواهد یافت.

فصل ۴: ورود و خروج اطلاعات، اکسل و کارت‌های آنلاین

برای جلوگیری از تایپ دستی تک‌تک کارت‌ها، نرم‌افزار B۱۵ ابزارهای فوق‌العاده‌ای برای تبادل اطلاعات در نظر گرفته است:

۱. وارد کردن دسته‌جمعی از فایل اکسل (Excel Import)

شما می‌توانید هزاران لغت یا سوال را در عرض چند ثانیه از فایل اکسل وارد برنامه کنید:

۱. از منوی برنامه روی **«ورود از اکسل»** کلیک کنید.

۲. فایل نمونه اکسل را دانلود کنید. ستون اول شامل **سوال** و ستون دوم شامل **جواب** است.

۳. فایل اکسل آماده خود را انتخاب کنید؛ برنامه کارت‌ها را پیش‌نمایش داده و پس از تایید به گروه دلخواه اضافه می‌کند.

۲. بسته‌های اشتراک‌گذاری کارت‌های شخصی (.b۱۵fc)

فرمت اختصاصی **B۱۵ Flashcards (.b۱۵fc)** به شما امکان می‌دهد کارت‌های یک گروه (به همراه تمامی تصاویر الصاق‌شده و تنظیمات) را خروجی گرفته و به دوستان خود بدهید یا در لپ‌تاپ دیگر خود بازگردانی کنید.

۳. کاتالوگ کارت‌های آنلاین (دانلود رایگان کتاب‌ها):

در بخش **«کارت‌های آنلاین»**، به صدها کتابچه و فلش‌کارت آماده که توسط تیم آموزشی B۱۵ تهیه شده دسترسی رایگان دارید:

زبان انگلیسی

واژگان ۵۰۴، لغات ۱۱۰۰، واژگان تافل و آیلتس، اصطلاحات پرکاربرد و ریشه‌شناسی.

کنکور و دانشگاه

لغات ادبیات، فرمول‌های ریاضی و فیزیک، جدول مندلیف، اصطلاحات پزشکی و حقوقی.

زبان‌های دیگر و عمومی

آلمانی، فرانسوی، عربی، اطلاعات عمومی، دانستنی‌ها و احادیث موضوعی.

با کلیک روی دکمه **«دانلود و افزودن به گروه‌ها»**، کتاب مورد نظر در چند ثانیه دانلود شده و به عنوان یک گروه جدید در صفحه اصلی شما قرار می‌گیرد.

فصل ۵: محیط مطالعه هوشمند، تمرکز و پومودورو

صفحه مرور فلش‌کارت‌ها قلب تپنده B۱۵ است که با هدف ارگونومی بالا و به حداقل رساندن حواس‌پرتی طراحی شده است.

حالت تمرکز عمیق (Zen Mode)

با فشردن کلید `Z`، تمام سربرگ‌ها، منوها و حاشیه‌ها محو می‌شوند و برنامه به یک بستر مینیمال، تمام‌صفحه و دارک تبدیل می‌شود تا ۱۰۰٪ تمرکز چشم روی متن سوال و یادگیری متمرکز بماند.

تایمر تمرکز پومودورو (Pomodoro)

تایمر علمی پیشرفته با تقسیم زمان به بازه‌های **۲۵ دقیقه مطالعه** و **۵ دقیقه استراحت** (قابل تنظیم). زنگ اعلان پایان بازه به شما یادآوری می‌کند تا از خستگی ذهن جلوگیری کنید.

دیکشنری شناور و تلفظ خودکار (TTS):

- **دیکشنری شناور:** حین مرور کارت‌ها، کافیست روی هر کلمه دابل‌کلیک کنید یا آن را انتخاب نمایید تا پنجره شناور معنی و تلفظ صوتی همان کلمه بلافاصله ظاهر شود.
- **پخش صوتی (کلید `F1`):** با فشردن F۱، موتور سنتز گفتار پیشرفته متن سوال یا جواب را با لهجه صحیح انگلیسی یا سایر زبان‌ها برای شما پخش می‌کند.

کلیدهای اصلی مرور در یک نگاه:

کلید	عملکرد	توضیحات
`Space` یا کلیک کارت	چرخش کارت (بررسی پاسخ)	نمایش پشت کارت و پاسخ صحیح سوال
`D` یا `→` (کلید راست)	پاسخ صحیح (بلدم)	صعود کارت به مرحله بالاتر و بارگذاری کارت بعد
`A` یا `←` (کلید چپ)	پاسخ غلط (بلد نیستم)	بازگشت کارت به مرحله ۱ جهت تثبیت مجدد
کلیک روی عدد کارت	پرش سریع به کارت دلخواه	ورود مستقیم شماره کارت و پرش بدون اتلاف وقت

حفظ دستاوردها: هر کارتی که مرور می‌کنید همان لحظه در پایگاه داده ذخیره می‌شود. حتی اگر ناگهان برق قطع شود یا برنامه را ببندید، پیشرفت شما محفوظ است.

فصل ۶: شبیه‌ساز آزمون چهارگزینه‌ای و سنجش پیشرفت

برای اطمینان از تسلط کامل پیش از امتحانات، نرم‌افزار B۱۵ دارای یک شبیه‌ساز آزمون چهارگزینه‌ای هوشمند است.

نحوه تولید گزینه‌های تستی:

برنامه صورت سوال کارت را نمایش می‌دهد و پاسخ صحیح آن را همراه با ۳ گزینه گمراه‌کننده (که از بین پاسخ‌های سایر کارت‌های همان گروه یا کتاب انتخاب شده‌اند) به صورت تصادفی مرتب می‌کند.

امکانات بخش آزمون:

- **انتخاب دامنه سوالات:** امکان برگزاری آزمون از کل کارت‌های گروه یا منحصراً از یک مرحله مشخص.
- **حالت تصادفی (Shuffle):** چیدمان سوالات و گزینه‌ها در هر بار آزمون تغییر می‌کند تا پاسخ‌ها صرفاً بر اساس موقعیت مکانی حفظ نشوند.
- **پاسخگویی سریع با کیبورد:** فشردن کلیدهای عددی `1` تا `4` برای انتخاب فوری گزینه‌ها بدون نیاز به موس.
- **بازخورد فوری رنگی:** گزینه صحیح با رنگ سبز و گزینه اشتباه با رنگ قرمز به همراه افکت لرزش مشخص می‌شود.

کارنامه تحلیلی پایان آزمون:

در انتهای آزمون، کارنامه‌ای جامع شامل موارد زیر به شما ارائه می‌شود:

محاسبه درصد واقعی

نمایش درصد پاسخگویی دقیق با در نظر گرفتن نسبت درست به کل سوالات.

تفکیک درست و نادرست

تعداد پاسخ‌های صحیح، غلط و سوالات بی‌پاسخ در جدول آماری خوانا.

مرور اشتباهات

امکان مشاهده لیست دقیق سوالاتی که در آزمون پاسخ نادرست داده‌اید جهت مرور دوباره.

شرکت در آزمون چهارگزینه‌ای وضعیت کارت‌ها در جعبه لایتنر را دستکاری نمی‌کند؛ بنابراین می‌توانید با خیال راحت هر تعداد بار که مایل بودید خود را بسنجید.

فصل ۷: زمان‌بندی مراحل، تقویم زنجیره و پشتیبان‌گیری

پایداری یادگیری وابسته به دو اصل است: **استمرار روزانه** و **حفظ امنیت داده‌ها**.

تقویم و زنجیره مطالعه (Study Streak Heatmap)

مشابه گیت‌هاب و برنامه‌های حرفه‌ای یادگیری، B۱۵ فعالیت‌های روزانه شما را در یک تقویم حرارتی ثبت می‌کند. هر روزی که به مطالعه کارت‌ها بپردازید، خانه تقویم سبزتر می‌شود. حفظ زنجیره روزانه (Streak) انگیزه‌ای فوق‌العاده برای استمرار ایجاد می‌کند.

پشتیبان‌گیری خودکار و دستی (امنیت اطلاعات):

تمام زحمات شما در قالب فلش‌کارت‌ها ارزشمند است؛ به همین دلیل سیستم چندلایه‌ای برای حفاظت از آنها تعبیه شده:

- **پشتیبان‌گیری خودکار هفتگی:** برنامه در پس‌زمینه به صورت خودکار هر هفته یک نسخه پشتیبان از دیتابیس تهیه کرده و در پوشه پشتیبان سیستم شما نگهداری می‌کند.
- **گرفتن پشتیبان دستی (یک‌کلیکه):** از منوی برنامه روی «گرفتن پشتیبان» کلیک کنید تا یک فایل فشرده امن (با پسوند .bak) در مسیر دلخواه شما ذخیره شود.
- **بازگردانی پشتیبان:** در صورت تعویض ویندوز یا مهاجرت به سیستم جدید، با زدن «بازگردانی پشتیبان» تمامی گروه‌ها، کارت‌ها، تصاویر و سابقه یادگیری در چند ثانیه به حالت قبل بازمی‌گردد.

سفارشی‌سازی فواصل زمانی در صفحه زمان‌بندی:

در صفحه «زمان‌بندی مراحل»، ۳ قالب پیش‌فرض در نظر گرفته شده است:

قالب استاندارد

فواصل طبیعی مناسب زبان‌های خارجی و یادگیری طولانی‌مدت (۱ تا ۶۰ روز).

قالب فشرده

فواصل کوتاه مناسب ایام امتحانات، جمع‌بندی کنکور و یادگیری پرسرعت.

کاملاً شخصی‌سازی

امکان تغییر دستی تعداد روزهای توقف برای تک‌تک مراحل ۱۵ گانه.

ضمیمه: جدول کلیدهای میانبر و راهنمای پشتیبانی

جدول جامع کلیدهای میانبر کیبورد (Keyboard Shortcuts):

کلید میانبر	بخش	عملکرد
`Ctrl` + `K` یا `F`	سراسری در تمام برنامه	باز کردن پالت دستورات و جستجوی سریع (Command Palette)
`Shift` + `?`	سراسری در تمام برنامه	نمایش برگه راهنمای کلیدهای میانبر روی صفحه
`Space` / `Enter`	صفحه مرور فلش‌کارت	چرخش کارت و مشاهده پاسخ
`D` یا `→` (کلید راست)	صفحه مرور فلش‌کارت	پاسخ صحیح (بلدم) و رفتن به مرحله بعد
`A` یا `←` (کلید چپ)	صفحه مرور فلش‌کارت	پاسخ غلط (بلد نیستم) و برگشت به مرحله ۱
`Z`	صفحه مرور فلش‌کارت	ورود و خروج از حالت تمرکز عمیق (Zen Mode)
`F1`	صفحه مرور فلش‌کارت	پخش تلفظ صوتی متن کارت (TTS)
`F2`	صفحه مرور فلش‌کارت	ویرایش سریع کارت جاری بدون خروج از مطالعه
`F3`	صفحه مرور فلش‌کارت	انتقال کارت جاری به یک گروه آموزشی دیگر
`Delete`	صفحه مرور فلش‌کارت	حذف فوری فلش‌کارت جاری
`1` تا `4`	صفحه آزمون تستی	انتخاب سریع گزینه‌های اول تا چهارم
`Esc`	تمام مودال‌ها و لایت‌باکس	بستن فوری پنجره باز، لایت‌باکس یا تایمر

فعالسازی و پشتیبانی رسمی نرم‌افزار B۱۵:

فعالسازی برنامه: برای دسترسی نامحدود به تمامی مراحل جعبه لایتنر و امکانات پیشرفته، از منوی برنامه گزینه **«فعالسازی برنامه»** را انتخاب کرده و کد کاربری اختصاصی خود را وارد نمایید.

راه‌های ارتباط و پشتیبانی:

- وب‌سایت رسمی و دانلود بروزرسانی‌ها: **https://b۱۵.ir**
- کانال تلگرام اخبار، آموزش‌ها و بسته‌های جدید: **@b۱۵app**
- طراح و توسعه‌دهنده نرم‌افزار: **مهندس مسعود صبحی (صبحی‌سافت)**

با نرم‌افزار یادگیری B۱۵، هیچ آموخته‌ای فراموش نخواهد شد. موفقیت شما آرزوی قلبی ماست!