

اگر در این دنیای سرشار از هرج و مرج دنبال آرامش می گردید، تنها نیستید. هر جا که باشید، یک مرهم عاطفی رایگان هر شب در دسترس است. تنها کاری که باید انجام دهید این است که به آسمان نگاه کنید. **تماشای ستاره ها** فرصتی برای ارتباط مجدد با طبیعت و جهان از حیاط، بالکن، ایوان یا حتی پیاده رو است.

دکتر «**ریچارد ترش فینبرگ**» که فوق لیسانس و دکترای خود را در رشته نجوم از دانشگاه هاروارد گرفته است و در حال حاضر به عنوان مسئول روابط عمومی انجمن نجوم آمریکا فعالیت می کند، می گوید: «**ستاره ها** به ما یادآوری می کنند که بخشی از یک جهان بزرگ تر هستیم. نیمی از دنیای شما بالای سرتان است، پس چرا به بالا نگاه نکنید تا آن را بهتر بشناسید؟ دنیای ما به طور فزاینده ای استرس زا است. نگاه کردن به آسمان شب در سکوت و تفکر، راهی فوق العاده برای یافتن آرامش درونی است.»

فینبرگ همچنین معتقد است که تلاش برای پیدا کردن درمان مصائب زمینی در آسمان، در وجود ما ریشه دوانده است. این یک تفکر رویایی و آرزومند نیست. در واقع، یک مطالعه از پروژه نقشه برداری آسمانی دیجیتال اسلون در سال ۲۰۱۷ ثابت کرد که همه ما واقعا از غبار ستاره ای ساخته شده ایم.

«**بارت فراید**»، نایب رئیس انجمن نجوم آماتور نیویورک می گوید: «این بخشی از شرایط انسانی است. شاید بتوان گفت که دین برای بسیاری از مردم به این سوال پاسخ می دهد که چرا؟ علم، به طور کلی، به تمام سوال های دیگر پاسخ می دهد: چه کسی، چگونه، چه زمانی و کجا؟ «**آسمان شب** حس شگفتی عمیقی را برمی انگیزد و حفظ این حس شگفت زدگی، ما را به انسان های بهتری تبدیل می کند.»

تماشای ستاره ها برای بیشتر افراد در همه جای دنیا ساده و در دسترس است. دکتر «**لورا دانلی**»، متصدی رصدخانه گریفیتس در لس آنجلس معتقد است که حتی با وجود آلودگی نوری فراگیر که مناظر بکر کمی را از آسمان شب باقی می گذارد، هر کسی به راحتی می تواند ستاره شناسی مبتدی را دنبال کند.

او می گوید: «من در لس آنجلس زندگی می کنم. چراغ های شهری زیادی اطراف من هست ولی باز هم می توانم سیاره ها را ببینم.» در حالیکه ممکن است نتوانید ستاره های کم نور یا حتی صورت های فلکی را ببینید، دانلی معتقد است سیاره هایی مثل زهره با چشم غیر مسلح قابل مشاهده هستند.

«**موقعیت سیاره ها** در طول زمان تغییر می کند. بنابراین، باید با ریتم طبیعت هماهنگ شوید و هر شب تماشا کنید که اجرام آسمانی چطور در آسمان تغییر می کنند. شما واقعا می توانید عملکرد دقیق منظومه شمسی را ببینید و احساس کنید که بخشی از آن هستید.»

مبانی تماشای ستاره ها

شروع هر سرگرمی جدیدی ممکن است گران باشد. برای بسیاری از ستاره شناسان مبتدی، مرحله اول معمولا شامل خرید یک تلسکوپ گران قیمت است. با این حال، فینبرگ معتقد است برای کسانی که تازه به رصد ستاره ها علاقمند شده اند، مهم ترین ابزار برای شروع چیزی است که با آن متولد شده اند. او می گوید: «چشم های شما تمام چیزی است که واقعا به آن نیاز دارید ولی یک نقشه آسمان به شما کمک می کند صورت های فلکی را بهتر تشخیص دهید.»

اگر می خواهید چیز های بیشتری را ببینید، فینبرگ دوربین دوچشمی را به عنوان ابزار مبتدی بهتر از تلسکوپ توصیه می کند. به گفته او «هدفگیری با دوربین های دوچشمی راحت تر است، در یک نگاه آسمان بیشتری را نشان می دهند و تصویر مستقیم ارائه می کنند. در مقابل، تلسکوپ ها میدان دید کوچکی دارند که هدف گیری دقیق آن ها را سخت می کند و معمولا آسمان را وارونه یا مثل یک آینه وارونه نشان می دهند.»

[caption id="attachment_27864" align="aligncenter" width="600"]

تماشای ستاره ها با تلسکوپ[/caption]

بیشتر ستاره هایی که بدون تلسکوپ دیده می شوند، ستاره های منفرد در کهکشان ما هستند. وقتی اصول اولیه را یاد گرفتید و شروع به شناخت سیاره ها، ستاره ها و صورت های فلکی کردید، یک تلسکوپ واضح ترین و بهترین تصویر را از ستاره ها و سیاره های کهکشان راه شیری و همچنین کهکشان های دیگر ارائه می کند.

فینبرگ توصیه می کند اشتراک چند مجله نجومی مثل Sky & Telescope و Astronomy را بخريد تا حداقل از نقشه های ستاره ای باکیفیت آن ها بهره مند شوید.

او همچنین توصیه می کند یک [پلانیسفر](#) یا چرخه ستاره یاب بخريد که یک دستگاه مقوایی یا پلاستیکی چند لایه با نقشه ستاره ها و یک صفحه مدرج است و آن را می چرخانید تا روی تاریخ و زمان درست تنظیم شود. سپس، می توانید نقشه آن لحظه را ببینید.

یکی دیگر از ابزار ضروری، چراغ قوه ای با پرتو نور قرمز کم نور است تا با استفاده از آن پلانیسفر یا نقشه ستاره را بدون از بین بردن انطباق به تاریکی، در تاریکی بخوانید. منظور از انطباق با تاریکی تنظیم شدن چشم ها با نور کم است. در حالیکه تماشای ستاره ها زمان مناسبی برای کنار گذاشتن صفحه نمایش ها است، برنامه های متعددی وجود دارند که این تجربه را بهتر می کنند.

فینبرگ می گوید: «برنامه مورد علاقه من Sky Safari است ولی برنامه های زیاد دیگر نیز وجود دارند که بعضی از آن ها رایگان هستند. این برنامه ها آسمان را از مکان دقیق شما در زمان فعلی (یا هر زمانی در گذشته یا آینده) و در هر جهتی که به آن نگاه کنید، نشان می دهند. آن ها می توانند به شما بگویند که به کدام ستاره ها و سیاره ها نگاه می کنید و اطلاعات زیادی درباره آن ها، مانند فاصله و ویژگی های فیزیکی، ارائه می کنند.»

مهمانی ستاره ها

در حالیکه تماشای ستاره ها به عنوان یک تجربه انفرادی فرصت برقراری ارتباط دوباره را با خود و طبیعت فراهم می کند، گاهی تجربه هیبت آسمان همراه با دیگران به همان اندازه لذت بخش است.

فرایده می گوید: «خیلی وقت ها، وسط زمستان تنها بیرون می روم. نیمه های شب خیلی سرد است و در مزرعه تنها هستم. تلسکوپم را راه اندازی می کنم و به چیزی که دوست دارم نگاه می کنم. وقتی چیز جالبی می بینیم، گاهی احساس می کنم اگر شخص دیگری کنارم بود خیلی عالی می شد. می توانستم به آن اشاره کنم تا در این تجربه شریک شویم. این فرصتی است که یک ستاره شناس تنها از دست می دهد.»

یکی از راه های آشنا شدن با افرادی که به تماشای ستاره ها علاقمند هستند، پیوستن به یک باشگاه نجوم مبتدی محلی است. فرایده می گوید: «وقتی به یک باشگاه ملحق می شوید، ناگهان ۶۰۰ همفکر پیدا می کنید که می توانید با آن ها صمیمی شوید، معاشرت کنید و درباره تمام شگفتی هایی که در وهله اول شما را به سمت نجوم کشانند، صحبت کنید.»

[caption id="attachment_27865" align="aligncenter" width="600"]

تماشای ستاره ها در مهمانی ستاره ای[/caption]

باشگاه ها معمولا از گردهمایی هایی که در آن اعضا برای مشاهده یک رویداد خاص مثل **دنباله دار نئوویز**، دور هم جمع می شوند حمایت می کنند. همچنین، جامعه ای را فراهم می کنند که در آن می توانید به سرعت گروهی برای یک **شب تماشای ستاره ها** و همچنین سخنرانی ها و کارگاه های یادگیری از متخصصان ایجاد کنید، یک راه عالی برای گسترش دانش و دایره دوستان ستاره دوست.

یکی روش جدیدتر تماشای دسته جمعی ستاره ها، **مهمانی ستاره** است. در این **مهمانی ها**، همه با تلسکوپ های خود همزمان به ستاره ها نگاه می کنند. فرایند می گوید: «**مهمانی ستاره** واقعا چیز ساده ای است. جای مناسبی را پیدا می کنیم و اگر هوا خوب باشد، اعضا با تلسکوپ های خود از راه می رسند. اگر مهمانی ستاره عمومی باشد، خبر آن زود پخش می شود و افراد زیادی می آیند. آن ها پشت **تلسکوپ ها** صف می کشند و به هر چیزی که در آن شب خاص دیده می شود، نگاه می کنند».

دانلی می گوید این مهمانی ها **ستاره شناسان مبتدی** را جذب می کند که صرفا به آنچه در آسمان است، نگاه نمی کنند. بلکه علاقمند به صحبت درباره مشکلات تجهیزات، لنزهای جدید، **فیلترهای تلسکوپ جدید** یا به رخ کشیدن دوربین جدید خود هستند. «مهمانی ستاره این فرصت را به آن ها می دهد تا درباره چیزهایی که دوست دارند صحبت کنند. بحث ها کاملا علمی ولی سرگرم کننده هستند».

رصدخانه گریفیتس میزبان مهمانی های ستاره ای منظم با حضور متخصصان است که برای مزایای زیادی برای **ستاره شناسان مبتدی** دارد. دانلی می گوید: «علاوه بر اخترشناسان مبتدی و حرفه ای و تلسکوپ هایشان، عموم مردم را نیز داریم که از آن ها دعوت شده است تا در این تجربه شریک شوند و از طریق تلسکوپ به آسمان نگاه کنند و با افرادی که فوق العاده مشتاق هستند، صحبت کنند. می توانید یکی از ۲۵ یا ۳۰ تلسکوپ مختلف را انتخاب کنید، با هر کسی حرف بزنید و درباره آنچه می بینید سوال بپرسید. این دورهمی فوق العاده سرگرم کننده است».

مزایای نگاه کردن به آسمان برای سلامت روان

دانی معتقد است که هر نوع ارتباط با طبیعت، چه آسمان باشد، بیابان یا اقیانوس، برای روح حیاتی است. او عصر روز گذشته را تعریف کرد و گفت: «در انبار تصادفا باز مانده بود و بیرون رفتم تا آن را ببندم. فقط یک لحظه به آسمان نگاه کردم و مشتری و زحل دیدم و آرامش گرفتم. این منظره خیلی زیبا بود و محیط سرد و بکر و دوری که در آن بودم، انگار جزئی از این دنیای آشفته نبود.»

از نظر عاطفی و روانی، تماشای آسمان به طرز باورنکردنی آرام بخش است. از زیبایی آسمان لذت ببرید. حتی اگر ستاره ها را نمی شناسید، باز هم نمی توانید منکر زیبایی آن ها شوید.» وقتی به وسعت کیهان و این حقیقت که تریلیون ها سیاره دیگر در آن وجود دارد فکر می کنید، خیلی سخت است که خودمحوور باشید.

«آلبرت انیشتین» می گوید: «زیباترین چیزی که می توانیم تجربه کنیم، اسرارآمیز است. آن ها سرچشمه هنر و علم واقعی هستند. کسی که این احساس برایش غریبه است، یعنی نمی تواند برای لحظه ای تعجب کند و با شگفتی محسوس شود، فرقی با مرده ندارد و چشمانش بسته است.» آسمان شب چنین شگفتی را القا می کند و این حس شگفتی و آرامشی که هنگام رصد ستاره ها احساس می کنیم، ما را به انسان های بهتری تبدیل می کند.

مطالعه ای که توسط دکتر «پال پیف»، عضو گروه روانشناسی و رفتار اجتماعی دانشگاه کالیفرنیا، ارواین انجام شد، نشان داد کسانی که حس شگفتی را تجربه کرده اند، از جمله نگاه کردن به آسمان شب، مردم را تشویق می کنند تا منفعت طلبی خود را کنار بگذارند تا آسایش دیگران بیشتر شود. به عبارت دیگر، این حس به مردم کمک می کند تا متوجه شوند که در مقیاس بزرگ کیهان چقدر کوچک هستند و در نتیجه، مهربانی و توجه آن ها را نسبت به دیگران افزایش داد.

برای اطلاع از مقاله [تلسکوپ شکستی یا بازتابی؟ روی لینک کلیک کنید.](#)

حس شگفتی همچنین باعث تقویت تفکر خلاق و افزایش سخاوت و میل به کمک به دیگران می شود. «لانی شیوتا»، دانشیار روانشناسی در دانشگاه ایالتی آریزونا، یک محقق برجسته درباره نحوه واکنش سیستم عصبی به حس شگفتی است.

تحقیقات او نشان داد که برخلاف سایر احساس های مثبت که واکنش جنگ یا گریز را بر می انگیزند، شگفتی اثر معکوس دارد. این حس افراد را تشویق می کند تا بمانند و کمک کنند. حس شگفتی به ما الهام می بخشد که با یکدیگر بهتر رفتار کنیم و نگاهیانان بهتری برای زمین باشیم.

دکتر فینبرگ می گوید: «وقتی به وسعت کیهان و این واقعیت فکر می کنید که تریلیون ها سیاره دیگر در آن وجود دارند، دیگر نمی توانید خود محور باشید. مردم معمولاً می گویند که وسعت جهان باعث می شود احساس کوچکی و بی اهمیتی کنند اما به نظر من این دیدگاه اشتباه است.»

[caption id="attachment_27866" align="aligncenter" width="600"]

تماشای ستاره ها [caption]

بله، جهان به طور غیر قابل تصویری عظیم است ولی چشم ها و ذهن ما می توانند تا حدودی آن را درک کنند که قابل توجه است. بنابراین، ما آنقدرها هم بی اهمیت نیستیم. یعنی مسئولیت واقعی داریم تا مباشران خوبی برای **خانه سیاره ای** خود باشیم».

دانی موافق است و می گوید: «این کار قشنگی است. وقتی شب ها بیرون می روم، حتی فقط برای دور انداختن زباله، آسمان و ستاره ها آنجا هستند. آن ها زیبا و آرامش بخش هستند و حس می کنم دوستانم را می بینم».

نتیجه

با وجود جنگ ها و سیاست و هرج و مرج دنیا، همچنان زیبایی های زیادی در اطرافمان وجود دارد. کافی است چند لحظه به فراتر از زندگی روی زمین، آسمان بی پایان، نگاه کنیم تا یادمان بیاید که بخشی از چیزی بزرگ تر هستیم. همه ما بخشی از چیزی جادویی و شگفت انگیز هستیم. تنها کاری که باید انجام دهیم این است که به بالا نگاه کنیم .

اگر شما هم به دوست دارید به آسمان بالای سر خود به خوبی نگاه کنید می توانید با **خرید تلسکوپ** این رویا را محقق کنید . **خرید تلسکوپ** با بهترین قیمت و کیفیت در [سایت موسسه طبیعت آسمان شب](#) با بهترین قیمت و کیفیت به راحتی قابل انجام است.