

● **علت:** گاهی بسا عنوان فاسموفوبیا نام برده می شود و ژنتیک، تجربیات آموخته شده، تجربه های تروما تیک و تأثیرات فرهنگی از اصلی ترین علت های این ترس مطرح شده است.
● **علائم:** وحشت زدگی، ترس یا نگرانی بیش از حد، خشک شدن دهان، ناتوانی در حرکت، تنش عضلانی، ضربان قلب نامنظم، تعریق، درد در ناحیه شکم و معده، مشکل در خواب و مشکلات ناشی از آن مانند کاهش وزن و ...

● **راهکار غلبه:** پرهیز از دیدن فیلم های وحشتناک، دوری از افراد ترسو و پرکردن اوقات بیکاری بهترین راهکارهای غلبه بر ترس از روح و جن است اما اگر بخواهیم به فکر درمان این نوع از ترس به صورت علمی باشیم، باید به پزشک مراجعه کرد. برخی از افراد مبتلا به فوبیای خاص، مانند ترس از ارواح، از احساسات خود خجالت می کشند و از درمان اجتناب می کنند. اما مواجهه درمانی، دارو درمانی و درمان شناختی رفتاری از جمله درمان های رسمی فوبیا روح و جن است که با مراجعه به روانپزشک یا روانشناس می توان به آن دست یافت. تکنیک هایی از جمله مدیتیشن و تمدد اعصاب و یوگا نیز مفید هستند.

نوع هراس: ترس از ارواح



وهمناک ترین و رعب آورترین مکان های تهران کجاست؟

هزارتوی سیاه

✓ سعیده مرادی

بعضی از جاذبه های دیدنی تهران تاریخچه ای آمیخته با ترس و وحشت هم دارند. مکان هایی که روزگاری دنیایی از دلپره و گاهی سیاهی را به همراه داشتند و از آنها امروز برای گردشگری وحشت یا سیاه استفاده می شود. این مکان ها تاریخچه ای را در دل خود دارند که بازگویی اتفاقات وحشتناک و گاه وقایع تلخ تاریخی است که با تراژدی و مرگ همراه بودند.

مثلث برمودای ایران کویر ریگ جن

- جنوب سمنان، جنوب شرق گرمسار، شمال انارک و غرب جندق
- قدمت: نامشخص
- مساحت: ۲ هزار و ۸۰۰ کیلومتر مربع



معرفی: به دلیل اسرار آمیز بودنش به مثلث برمودای ایران نیز شهرت دارد. هیچ گونه چشمه یا چاه آبی در این منطقه وجود ندارد و منطقه کاملاً برهوت و خالی از حیات است. در بیشتر نقشه ها از این منطقه نام برده نشده است.

شگفت انگیز و اسرار آمیز

کویر ریجن جذابیت های خاص خود را برای کویرنوردان به ویژه در نیمه دوم سال دارد. کویرنوردان اغلب به دنبال دیدن هیجان و سکوت و عظمت کویر هستند و این منطقه از بهترین مقاصد آنها می تواند باشد. همانطور که از نام ریجن پیدا است افسانه های مطرح شده درباره کویر ریجن مربوط به جن و ارواح است. ریجن، شگفت انگیز ترین، اسرار آمیز ترین و ترسناک ترین منطقه ایران است، با اطلاق های سهمگین که مرگ را برای هر موجود زنده ای به ارمغان می آورد. زیربنای ریگ جن یک دشت فرسایش یافته است که در حال حاضر تپه های ماسه ای بر خان و تپه های ماسه ای هر می (قورد) آن را اشغال کرده است. فرورفتن در گل و لیجن در «ریگ جن» شاید یکی از خطرناک ترین اتفاقاتی باشد که ممکن است گریبان مسافران ناوارد را بگیرد.

طلسمی که شکسته شد

سال های متمادی، هیچ کس جرأت آنکه به «ریگ جن» سفر و راز این کویر اسرار آمیز را کشف کند، نداشت یا اگر حتی جرأتش را هم داشت، به دلیل ناآشنایی با منطقه در راه می ماند. سون همدین در سال ۱۹۰۰ ریگ جن را کشف و بعد از آن هم آلفونز گابریل در سال ۱۹۳۰ از نزدیکی آن گذر کرد؛ اما هیچ کدام نتوانستند از این بخش از کویر عبور کنند و به ناچار به سمت یزد رفتند و عبور از آن برای کویرنوردان یک رویا باقی ماند تا اینکه بالاخره در سال ۱۹۹۷ طلسم ریگ جن توسط علی پارسا، کویر شناس شکسته شد. او به همراه رئیس وقت پارک ملی کویر، با هوایما بر فراز ریگ جن رفتند تا ثابت کنند که هیچ چیز شگفت انگیزی در ریگ جن وجود ندارد. پارسا، یک سال بعد، با ماشینی وارد «ریگ جن» شد و بعد از آن بسیاری از کویرنوردان از «ریگ جن» گذشتند. البته با تجهیزات کامل که نه گرفتار روح شدند و نه جن زده!



موزه عبرت

معرفی: از مقاصد گردشگری سیاه و هدفش تفریح و خوشگذرانی نیست و بازدید از آن حال شما را دگرگون و به نوعی بد می کند. این موزه که قبلاً زندان و شکنجه گاه سرویس اطلاعاتی پهلوی (ساواک) بود؛ اکنون با تغییر کاربری، حال و روز زندانیان سیاسی آن زمان را روایت و بازدید کنندگان را با برشی از تاریخ معاصر کشور آشنا می کند. این زندان در دوره پهلوی دوم به عنوان زندان موقت شهرستانی، زندان زنان و بعد زندان کمیته مشترک ضد خرابکاری فعالیت داشت و توسط ساواک برای بازداشت، بازجویی و شکنجه زندانیان سیاسی استفاده می شد؛ به همین دلیل، به عنوان مخوف ترین زندان کشور شناخته شد. معماری اینجا به گونه ای بود که هیچ صدایی وارد یا از آن خارج نمی شد، برای همین تا سال ها کسی از وجود چنین مکانی خبر نداشت. این

نشانی: ابتدای خیابان فردوسی جنوبی، خیابان کوشک مصری، خیابان شهید یار جانی، پلاک ۱۱
● **روزهای فعالیت:** هر روز از ۹ تا ۱۲ ظهر و ۱۳ تا ۱۶
● **مناسب رده سنی:** افراد بالای ۱۵ سال
● **پارکینگ:** دارد



موزه قصر



نشانی: خیابان شهید مطهری، خیابان شهدای ناجا، میدان پلیس
● **روزهای فعالیت:** شنبه تا چهارشنبه از ۸:۳۰ تا ۱۵ و پنجشنبه ها از ساعت ۸:۳۰ تا ۱۳:۳۰
● **مناسب باز دید:** گروهی یا انفرادی
● **پارکینگ:** دارد



سلول ۱۶



نشانی: تهرانپارس
● **روزهای فعالیت:** هر روز
● **مناسب رده سنی:** همه سنین
● **پارکینگ:** دارد



معرفی: مکانی است که با ورود به آن چند نفر شبیه زندانیان ها به پیشوازتان می آیند و در چشم بر هم زدن در حالی که لباس راه راه زندان به تن می کنند، خودتان را داخل سلول زندان می بینید. به خیال اینکه از شدت خستگی و گرسنگی چشم هایتان درست نمی بیند یا از فرط آلودگی هوا توهم زده اید با ترس و لرز دور و برتان را نگاه می کنید و وقتی زندانیان سلول های کناری را می بینید که بی خیال دور میزهایشان نشسته اند و با خوشحالی پیتزا و قارچ سوخاری میل می کنند کمی ترسستان می ریزد. اینجا جایی نیمه مخوف درست شبیه زندان واقعی است که چند سلول دارد و کارکنان زندان با لباس زندانبانان از درچه های آهنی که روی دیوار سلول تعبیه شده برای مشتریان یا همان زندانیان غذا می برند.