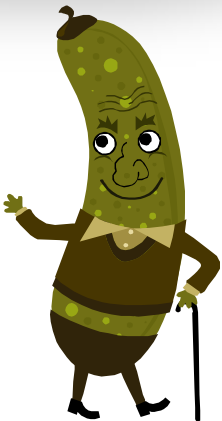




Kenali
Personaliti
Melalui
Psikologi
Warna





BAHAGIAN PEMBANGUNAN KELUARGA

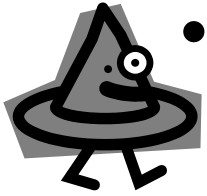
LPPKN

Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga & Masyarakat

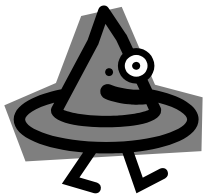


Pengenalan

- Sejak dahulu lagi semua budaya dalam tamadun manusia menggunakan warna untuk menandakan perubahan dalam aktiviti kehidupan mereka hidup mereka. Hari ini kita tidak mengalami banyak perubahan. Kita juga mewarnakan kehidupan kita dengan pelbagai cara dan warna.



- Bolehkan anda bayangkan dunia kita hanya dicorakkan oleh warna putih dan hitam sahaja?

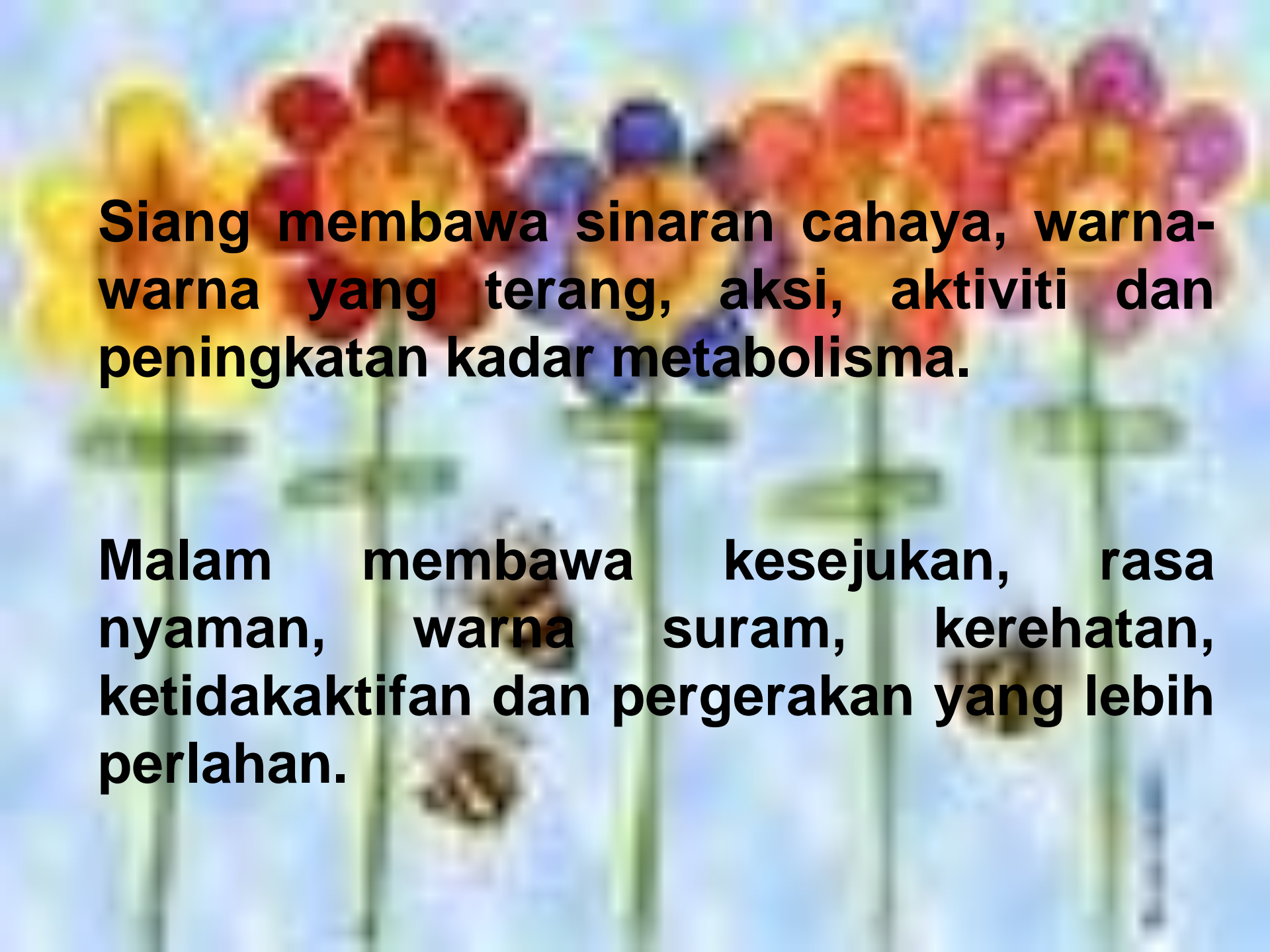


- Walaupun kadangkala dipandang ringan oleh manusia tetapi sebenarnya warna mempunyai bahasanya sendiri yang memberi kesan psikologi dan fisiologi kepada hidupan di muka bumi

Apa Maksudnya?

- Secara mudahnya, semua hidupan memberi tindakbalas kepada warna.

Warna terbina daripada gelombang cahaya yang berbeza-beza. Setiap gelombang pula bergetar pada kelajuan yang berlainan yang dipanggil frekuensi. Frekuensi pula membawa bersama tenaga.



Siang membawa sinaran cahaya, warna-warna yang terang, aksi, aktiviti dan peningkatan kadar metabolisme.

Malam membawa kesejukan, rasa nyaman, warna suram, kerehatan, ketidakaktifan dan pergerakan yang lebih perlahan.



Pernahkah anda terfikir mengapa:

- Anda memilih untuk memakai baju hijau dan bukan merah hari ini?
- Apabila anda masuk ke rumah seorang teman yang warna-warna dinding/perhiasannya bertemakan biru, anda rasa lebih tenang dan relaks berbanding dengan rumah yang bertemakan warna kuning atau jingga?
- Mengapa warna hitam selalu dikaitkan dengan perkabungan?

Teori yang berkaitan dengan terapi warna menjelaskan bahawa:

- Warna boleh memberi kesan kepada 'mood', personaliti, perasaan dan tenaga fizikal.
- Warna yang anda gunakan juga boleh menggambarkan keadaan emosi anda.
- Warna pakaian yang anda pakai, pilihan warna dinding rumah membolehkan anda mempengaruhi diri sendiri dan juga orang lain untuk menjadi sama ada tertekan, penat, bertenaga atau lapar.
- Semua warna pada pelangi mengeluarkan getaran atau gelombang yang berlainan kelajuan dan kekuatannya.

- Memakai warna yang tidak sesuai akan menyebabkan anda merasa tidak selesa.
- Dengan mengetahui bagaimana psikologi warna boleh mempengaruhi hidup kita, kita boleh menggunakan terapi warna untuk memberi tenaga lebihan ketika kita memerlukannya.
- Dalam sesi ini saya akan berkongsi dengan anda bagaimana pemakaian warna yang sesuai akan memberikan kesan psikologi kepada diri anda





Warna, jika digunakan secara bijaksana dapat memberi kekuatan, ketenangan dan inspirasi dalam kehidupan seharian. Jika anda bangun pada waktu pagi dengan rasa lesu, tetapi perlu bersedia untuk mesyuarat jabatan, tenaga warna boleh membantu.

Apa yang perlu anda lakukan ialah semak jadual kerja yang anda rancang / perlu lakukan, pilih warna yang sesuai dengan kehendak tenaga / semangat pada hari tersebut, seperti bakaran bahanapi yang memberi tenaga kepada enjin



COLOUR

choice

Apakah warna kegemaran Anda?



Merah

Oren

Kuning / Emas

Hijau

Biru

Ungu

Merah Jambu

Perak/Kelabu

Cokelat

Lain-lain

MERAH



- Merah merupakan warna yang kuat (powerful colour)
- Sering dikaitkan keutuhan, kekuatan, cita-cita, kuasa, kawalan, tenaga fizikal, asertif, kepimpinan, keinginan seks, stimulasi, kegembiraan, semangat seperti letupan gunung berapi.
- Mempunyai daya penggoda; ahli perniagaan yang menunjukkan kuasa / kawalan, selalu memikirkan tentang keuntungan, inginkan perhatian; menunjukkan keyakinan, berusaha mencari jawapan kepada apa yang tidak difahami, ingin melaksanakan sesuatu pekerjaan dengan cepat, berupaya menjadikan orang lain bertenaga dan kuat.
- Boleh menjadi ketua yang baik dan jika menjadi pengikut, membuat kerja yang diarahkan
- Tetapi ada kaitan dengan kemarahan – jika terlalu banyak merah boleh menyebabkan rasa tidak sabar, tidak selesa, mudah terganggu perasaan. Jangan pakai baju merah jika anda rasa kecewa dan akan bertemu dengan individu yang anda benci.



- **RED**

Associated with:

VITALITY, ENERGY, COURAGE

Physical effects:

Stimulates brain activity, increases heart rate, respiration and blood pressure, gives energy and self-confidence.

help overcome negative thoughts. While it may excite sexual passion, it can also lead to anger and destructive behaviour.

- If we have too much red in our system, or around us, we may feel irritable, impatient, and uncomfortable

JINGGA / OREN



- **Warna yang dikaitkan dengan kegembiraan, kreativiti, keyakinan, kesukanan, gemar kepada aktiviti sosial, alam kanak-kanak.**
- **Penggunaan warna oren dapat membantu mengurangkan perasaan rendah diri, kasihan pada diri sendiri, mengurangkan kedukaan dan sifat enggan memaafkan.**
- **Oren juga dapat membantu merangsang fikiran; meningkatkan minat dalam kehidupan; menguatkan semangat; daya tumpuan; keyakinan dan boleh menjadi membantu mengawal kemurungan.**
- **Personaliti ini boleh menjadi sahabat /pasangan yang baik / menarik, dan suka menolong.**
- **Elakkan berada dalam ruangan oren untuk berehat, ketika kerisauan atau kebimbangan.**



- **ORANGE**

Associated with:

HAPPINESS, INDEPENDENCE,
CONFIDENCE

Physical effects:

Energizes, stimulates the appetite and digestive system, removes inhibitions, and fosters sociability.

It helps to lift the spirits of people who are depressed, lonely, who feel hemmed in or who feel that their lives lack direction.

- However, too much orange can lead to agitation and restlessness like the colour red.

KUNING



- **Warna keceriaan seperti cahaya matahari.**
- **Boleh membangkitkan rasa gembira.**
- **Dikaitkan dengan daya pemikiran yang baik, optimistik, bijak berkomunikasi, tinggi daya intelek, keyakinan, suka kepada kebebasan, aktif, pandai memujuk, tidak mementingkan diri sendiri, boleh dipercayai, berfikiran terbuka.**
- **Personaliti kuning boleh menjadi ketua yang baik. Mereka membuat pertimbangan yang sebaik mungkin sebelum membuat keputusan.**
- **'*Very business minded*' dan selalu ingin dipandang sebagai orang yang berilmu.**
- **Dikatakan mempunyai lingkungan rakan yang kecil yang sama sifat dengan mereka tetapi tidak begitu bergantung pada orang lain kerana lebih yakin pada diri sendiri.**
- **Ingin selalu kelihatan kemas dan berketrampilan tinggi.**
- **Kurang penyabar dan boleh menjadi terlalu emosional.**
- **Kajian saintifik mencadangkan warna ini tidak sesuai untuk bilik bayi kerana boleh menyebabkannya kuat menangis dan cepat marah.**



- **YELLOW**

Associated with:

AWARENESS, WISDOM, CLARITY

Physical effects:

Energizes, relieves depression, improves memory, increases awareness, perception and understanding. Also stimulates the appetite.

It has been found to be useful in facilitating the digestive process and in curing skin problems.

- However, like red and orange, it is not recommended for people experiencing great stress. Over stimulation could result in exhaustion and depression.

HIJAU



- Warna alam, sering dikaitkan dengan kesegaran, harmoni, kestabilan, ketenangan, bijak mengawal perasaan, keamanan, kekayaan, kesuburan, penyembuhan, kebolehan untuk bekerjasama.
- Individu yang berpersonaliti hijau dikatakan gemar membantu, menyembuhkan dan seolah-olah menjadi ibu kepada golongan yang memerlukan bantuan.
- Mereka adalah pendengar yang baik, suka membuat pemerhatian dan amanah kerana lebih suka menyimpan apa yang mereka sering fikirkan.
- Lebih sesuai menceburi bidang kerja sosial, perubatan, kaunselor, psikologis, psikiatris dan bidang sumber manusia kerana berupaya mengambilkira sesuatu dari pelbagai aspek dan menghormati semua lapisan status pekerjaan.
- Dilahirkan sebagai pendamai, suka menerima tetamu dan menyebabkan orang lain merasa selesa bersamanya.
- Warna hijau gelap dikaitkan dengan sifat cemburu, terlalu mengambil berat hal orang lain menjadikan orang selalu mengharap pertolongannya.



- **GREEN**

Associated with:

BALANCE, LOVE, PEACE

Physical effects:

Soothing, relaxing mentally as well as physically, helps alleviate depression, nervousness and anxiety, offers a sense of renewal, self-control and harmony.

Green helps to calm frazzled nerves and is good for people with heart conditions. It stimulates growth and therefore helps to heal broken bones and facilitates the regrowth of tissue

BIRU



- Sering dikaitkan dengan individu pemikir, penyabar, tenang, romantik, teratur, praktikal, berstruktur, kesungguhan terhadap tugas yang diberi, (*very task oriented*), terlalu berhati-hati dan menunjukkan keyakinan dalam komunikasi.
- Individu ini kadang-kadang boleh menjadi konservatif, kurang mempercayai orang lain, terlalu kritikal terhadap diri sendiri dan juga orang lain.
- Boleh menggunakan warna biru sekiranya anda ingin mewujudkan suasana yang tenang, menghadiri mesyuarat penting di mana anda perlu mengeluarkan pendapat bagi pihak organisasi
- Penggemar biru adalah '*caring individuals*' dan mempunyai personaliti yang mantap, motivasi tinggi, '*lives not by who they are but by what they do*', pemimpin yang baik, '*friendly*'
- Suasana biru boleh membantu konsentrasi fikiran tetapi terlalu banyak biru boleh menyebabkan individu merasa kesunyian, terpinggir, sugul.
- Dikatakan baik untuk kanak-kanak hiper-aktif



- **BLUE**

Associated with:

KNOWLEDGE, RELAXATION,
HEALTH

Physical effects:

Calming, lowers blood pressure and decreases respiration. Ideal for sleep and over-active children. Enhances communication and decision-making.

Blue can be calming to the point of having a sedative effect. It can make a person passive and easily led or taken advantage of.

- An overdose of blue can make you feel cold, sad and depressed.

UNGU



- Warna yang dikaitkan dengan kuasa, darjat, penghormatan, kehebatan, penghargaan sendiri dan aspirasi kerohanian.
- Personaliti ungu sering berusaha untuk meningkatkan aspek kerohanian, emosi dan fikiran, rajin membaca, sentiasa berusaha untuk meningkatkan ilmu terutama tentang riwayat hidup orang lain.
- Mempunyai keinginan untuk menjadi individu yang unik dan lain daripada orang lain dan kerana terlalu inginkan kesempurnaan, mereka terdedah kepada kritik diri, terlalu mencari ketenangan dalaman dan kadang-kadang menjadi sangat fanatik, agak panas baran.
- Mereka baik sebagai rakan, tidak meminta balasan, kurang minat untuk meminta bantuan orang lain kerana menganggapnya tidak begitu penting dan orang lain mungkin tidak dapat membantu dengan baik.
- Sikap ini boleh menjadikan mereka kental (*hard-done-by attitude*) – individu yang mempunyai fungsi yang lebih tinggi tidak suka kepada mereka yang fungsinya kurang/rendah dan mempunyai keinginan untuk mempunyai kedudukan dan kuasa.



- **PURPLE/VIOLET**

Associated with:

CREATIVITY, WISDOM, INSPIRATION

Physical effects:

Suppresses appetite, provides a peaceful environment, relieves tension, and is good for migraines. Promotes inner strength, wisdom, kindness, artistic talent, creativity, stimulates intuition and imagination.

- These colours balance the mind and help transform obsessions and fears.

MERAH JAMBU / PINK



- Lambang kasih sayang (*unconditional love*), kelembutan, sensitiviti, kewanitaan, kemanjaan
- Sifat negatif – keanak-anakan, kurang matang, penghargaan-kendiri rendah, mudah berubah-ubah.
- Terlalu banyak *pink* boleh merendahkan semangat, lemah, lesu, rapuh.
- Seing memerlukan rasa disayangi, perlindungan, perlu layanan istimewa, lebih suka kepada kehidupan dalam keadaan selamat dan tiada ancaman.
- Dicadangkan tidak memakai/menggunakan warna ini dalam situasi yang agak rapuh, tidak selamat, rasa terasing,



PINK

Associated with:

**FEMININITY, SWEETNESS AND
ROMANCE**

- Pink is emotionally soothing and calming, and gives a feeling of gentle warmth and nurturing. It lessens feelings of irritation and aggression, surrounding us with a sense of love and protection. It also alleviates loneliness, despondency, oversensitivity, and vulnerability. While red relates to sexuality, pink is associated with unselfish love.

PUTIH



- **Melambangkan kesempurnaan, ketulenan, kesucian, kesegaran, kekuatan spiritual, keikhlasan, dan warna yang menyejukkan.**
- **Personaliti putih biasanya berpegang teguh kepada hal dan kepercayaan pada diri sendiri tetapi agak enggan membincangkan dengan orang lain.**
- **Mengutamakan apa yang penting kepada diri sendiri**
- **Individu yang memilih warna ini biasanya suka membuat pemerhatian terhadap orang lain dan kadang-kala cuba masuk dalam kelompok atau persekitaran tersebut tetapi melihat diri sendiri sebagai yang istimewa.**
- **Kadang-kala mereka berpura-pura menjadi pendiam dan pemalu untuk menunggu mereka diberi perhatian agar mereka boleh menyuarakan pendapat dengan lantang.**
- **Mereka memerhati orang lain dengan kritikal tanpa membuat mereka yang diperhatikan merasa dinilai**

HITAM



- Melambangkan kesugulan, kemurungan, kekeliruan, ketakutan, misteri, 'nega' atau penyingkiran 'negativity'.
- Personaliti ini boleh menjadi ahli statistik yang baik kerana mahukan kerja dibuat mengikut ketetapan dan selalunya tekun membuat sesuatu tugas sehingga siap, dan mengutamakan kesempurnaan.
- Sifat – lebih suka menyimpan sesuatu perkara pada diri sendiri, tidak mahu diusik, meletakkan sempadan di antara dirinya dengan orang lain, menyimpan tenaga dalaman untuk membolehkan mereka mempertahankan emosi, tidak mahu orang lain mengambil kesempatan ke atas diri sendiri, agak 'moody'
- Boleh membuat kerja dengan lebih baik dalam keadaan tertekan / tidak menggembirakan
- Pada kebanyakan orang, warna ini membuatkan mereka rasa selesa kerana dapat menyembunyikan diri daripada dunia luar.

COKELAT



- Warna tanah yang diikaitkan dengan kestabilan dan konservatif
- Personaliti coklat mempunyai stamina yang tinggi, sabar, tetap pendirian, sangat berhati-hati, cerewet, boleh diharap, bertanggungjawab, tidak terburu-buru, gigih
- Mereka kurang fleksible dalam sesuatu keputusan dan degil
- Dicadangkan memakai warna coklat apabila bersedia untuk bekerja keras / tugas besar, ingin merasakan bahawa perjalanan hidup anda stabil / lancar.
- Tidak dicadangkan memakai coklat jika tidak berminat untuk bekerja kuat dan sebaliknya bermain-main.

KELABU



- Dikaitkan dengan sifat yang berhati-hati dan sifat bertolak-ansur, kedamaian, kemahiran kawalan diri.
- Kadang-kadang agak kurang mahir untuk membuat keputusan dan bukan dari kalangan '*happy-go-lucky*'.
- Personaliti kelabu rajin bekerja tanpa mengharapkan balasan yang sewajarnya, mempunyai kebolehan yang baik dalam bidang perniagaan tetapi sering kerja berlebihan, dan dedikasi terhadap sesuatu komitmen
- Terlalu banyak kelabu akan menyebabkan rasa terasing dan kesunyian