

පවුන

I ගැවුම් යනු මොනවාද ?	1
ගැවුම් - මූලික අර්ථ	2
ගැවුම සහ එහි කාර්යයන්	3
ගැවුම් සහ ප්‍රවණධන්වය	4
ගැවුම් සහ නිර්-ප්‍රවණධන්වය	6
ගැවුම් ගැන කළ හැකි දේ.	8
ගැවුම් පිළිබඳ සංකල්ප	10
ගැවුම් විසඳීම/සමථනය	10
ගැවුම් කළමනාකරණය	11
ගැවුම් විපරිවර්තනය	12
ගැවුම් වැළැක්වීම	14
ගැවුම් ගැන කල්තියා අනතුරු ඇඟවීම	15
ගැවුම් සම්බන්ධව ක්‍රියා කිරීමේ ක්‍රම	16
II ගැවුම්වලදී සිදු කරන සහමන්ත්‍රණය	20
සහමන්ත්‍රණය එදිනෙදා ජීවිතයේ නිපුණතාවයකි	21
සහමන්ත්‍රණය: අර්ථ දැක්වීම සහ විවිධ ක්‍රම	22
සහමන්ත්‍රණයට තුඩු දෙන සාධක	23
'සුදුසු මොහොත'	25
සහමන්ත්‍රණයේ මූලික නීතිරීති	26
සහමන්ත්‍රණය සඳහා සුදුනම්වීම	27
පූර්ව-සහමන්ත්‍රණය	28
III ගැවුම් විසඳීම සහ මාධ්‍යයනය (මැදිහත්කරණය)	31
'මාධ්‍යයනයේ අර්ථය	31
මාධ්‍යයනකරුවා පිටස්තරයෙකි	33
මාධ්‍යයනකරුවාගේ කාර්යභාරය	33
මාධ්‍යයනයට සුදුසු තත්වයන්	35
සාර්ථක මාධ්‍යයනය සඳහා වන කොන්දේසි	37
මාධ්‍යයනය සහ අතරමග සමාදානය	38
මාධ්‍යයනය දිගු ක්‍රියාවලියකි	39

IV සාමය, සමගි සහජීවනය සහ සාමය ගොඩනැගීම	41
'සාමය' සංකල්පයක් හැටියට	41
සාමය ගොඩනැගීම	42
සමගි සහජීවනය	43
ප්‍රචණ්ඩ අතීතය සහ සමගි සහජීවනය	45
සාමය සහ ජනතා සහභාගිත්වය	46
සාමය යනු ක්‍රියාදාමයකි	48
ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ	49
පාරිභාෂික පද	50