

## පටුන

1 වන පරිච්ඡේදය : එය සෑම දෙනාගේම ගැටලුවකි	01
2 වන පරිච්ඡේදය : විවිධාකාර හිංසනයන් පිළිබඳ උදහරණ 7ක්	09
1 වන සිද්ධිය : වංචාකාරයා	11
2 වන සිද්ධිය : බොරුකාරයා	15
3 වන සිද්ධිය : වාසි අපේක්ෂාවෙන් ගැති වන්නා	17
4 වන සිද්ධිය : මානසික ලෙඩා	21
5 වන සිද්ධිය : ඊර්ෂ්‍යාකාරයා	25
6 වෙනි සිද්ධිය : අදක්ෂයා	29
7 වන සිද්ධිය : මැඩමි	41
3 වන පරිච්ඡේදය ගැටලු හඳුනා ගැනීම	45
හිංසාවට පත් කිරීමේ ලක්ෂණ	47
හිංසකයින් බොහෝ විට උසස්වීම් ලබති	51
4 වන පරිච්ඡේදය: සේවා යෝජකයා	53
5 වන පරිච්ඡේදය ඔබේ ක්‍රියා සැලසුම ක්‍රියාත්මක වීමේ මෙවලම්	59