

# #GUYTALKPAKISTAN

The concept behind [#GuyTalkPakistan](#) is simple – gather a group of men and start conversations and think critically to enhance their roles in society. With the help of the guides men can openly discuss and share perspectives on subjects that they feel are important but rarely get a chance to talk about.

#GuyTalkPakistan is an adaptive initiative by [DASTAK Women Rights and Awareness Foundation](#) and the Embassy of Sweden, Islamabad, of the original Global Guy Talk Initiative by Make Equal and the Swedish Institute.



\*Please note that the Urdu version is available from page 8 onwards.

## #GUYTALKPAKISTAN GUIDE

Let's come together and raise questions that affect our lives but we don't get a chance to look and speak about them critically. This conversation guide has been compiled after great deliberation and research.

If you want to hold a talk, gather a group of men at a dhaba or a tea stall, college or university or any other suitable place and start conversations. Let's make an effort to think critically. With the help of the resources available on #GuyTalkPakistan website, men can openly discuss and share perspectives on subjects that they feel are important but rarely get a chance to talk about i.e., ego, love, friendship, fatherhood etc. These Conversation Guides are provided in both English and Urdu language for ease of access.

The guides contain several questions that you can choose from when hosting a #GuyTalkPakistan session, accompanied by a video. They have been divided into different categories, please choose questions based on what is most suitable for the target group and the local context.

Please find the detailed user manual [here](#). For more understanding you can watch the videos [here](#).



**Admitting my mistakes and asking for forgiveness feels very difficult to me.**



# LET'S TALK ABOUT AVOIDANCE

## INTRODUCTION

"I went through a divorce, and since then, I've been working way too much. Gradually, I devoted all my time to my business; working overtime, evenings, weekends – I took every chance I got to work. I never really made an effort to understand why I work so much. My mum says I should relax and take care of myself, but honestly, I don't know if I know how to. It both surprises and amuses me that I've encountered such difficulty in understanding my own situation. In our society, there isn't much talk about men's mental well-being. I am pleased that I got an opportunity to understand myself through #GuyTalkPakistan."

"I'm a bit worried about my friend. His sister recently passed away, and I can tell he's grieving. But he won't talk about it, and I don't know how to ask him how he's doing. During #GuytalkPakistan, I got a lot of ideas from other men that have been in a similar situation."

These stories show you how you can open up and speak from the heart when joining the #GuyTalkPakistan. The topics in this guide are: avoiding problems, escapism, what this does to your emotional well-being, and tools to change this for the better.

**WARM-UP QUESTIONS – ANSWER YES OR NO**

- I blame myself when I run from problems.
- I find it difficult to get help with my problems.
- I can avoid difficult situations in a healthy way.

## QUESTIONS LEVEL 1

1. **Have you ever fled from problems by acting like they didn't exist?**
2. **Sometimes we don't act logically when we're feeling down. Instead of confronting our problems, we avoid them.** Possible follow-up questions: How do you approach your problems? Do you relate to this kind of behavior?
3. **When you avoid your problems, how do you think it affects the people around you? Give examples.** Possible follow-up question: Do you often think about how it affects others when you're feeling down?
4. **What are the consequences of avoiding problems instead of solving them?** Possible follow-up question: Have you ever felt that your problems grew, or that new problems arose because you ignored the main problem?

## QUESTIONS LEVEL 2

1. **How would you approach a male friend who is noticeably feeling down. Suppose he feels hesitant to talk about it, how will you make sure he feels comfortable sharing it with you?** Possible follow-up question: What would you do if that friend refused to talk about it?
2. **Have you ever avoided difficult emotions by trying to overachieve in certain areas, like your job, studies, sports, or hobbies? Feel free to give examples.** Possible follow-up question: What did you achieve through this effort? What could you have done instead?
3. **Where do you get support from when you feel stressed or sad? And how do you support others when they're feeling down?** Possible follow-up question: If you don't have a person like that in your life, how can you build such a relationship?
4. **Are there certain problems, such as relationships, pressure to perform, stress, and grief, that are more difficult to handle than others?**

## QUESTIONS LEVEL 3

1. **What do you do to get your mind off of your problems?** Possible follow-up questions: According to you, what is the reason behind this? How do you feel about it?
2. **Is there a problem in your life right now that you feel like running from?** Possible follow-up question: How can you deal with that problem in a healthy way?
3. **How can you work to improve your behavior patterns and find solutions to your problems rather than avoiding them?**



## #GUYTALKPAKISTAN

#GuyTalkPakistan کا مقصد مردوں کے ایک گروہ کو جمع کر کے ان موضوعات پر بات چیت کرنا ہے جس سے مرد حضرات کو معاشرے میں اپنا بہتر کردار ادا کرنے کے لیے سوچ بچار کے مواقع فراہم ہوں۔ اس ویب سائٹ پر موجود رہنمائی گائیڈ کی مدد سے مرد حضرات ان پوشیدہ خیالات کو گفتگو کے ذریعے منظر عام پر لاسکتے ہیں جو عموماً بات کرنے کے لائق نہیں سمجھے جاتے۔ #GuyTalkPakistan **دستک فاؤنڈیشن** اور سویڈن کے سفارت خانے کے تعاون سے تیار کیا گیا ہے۔



## #GuyTalkPakistan کروانے کی ہدایات

یہ رہنمائی گائیڈ آپ کی زندگی کو بہتر اور پرسکون بنانے کے لیے بہت محنت اور تحقیق کے بعد تیار کیا گیا ہے۔ آئیے مل کر کچھ ایسے سوالات اٹھائیں جو ہماری روزمرہ زندگی کو متاثر تو کرتے ہیں مگر ہم ان کے بارے میں تنقیدی نظر سے نہ تو سوچتے ہیں اور نہ ہی بات کرتے ہیں۔ اگر آپ #GuyTalkPakistan کروانا چاہتے ہیں تو اپنے کچھ (۵-۸) دوستوں کو جمع کریں، کسی ڈھابے یا چائے خانے پر، کالج یا یونیورسٹی میں، دفتر یا کوئی بھی مناسب جگہ جہاں بیٹھ کر بات کی جاسکے۔ اس رہنمائی گائیڈ کی مدد سے مرد حضرات ان پوشیدہ خیالات کو گفتگو کے ذریعے منظر عام پر لاسکتے ہیں جو عموماً بات کرنے کے لائق نہیں سمجھے جاتے۔ مثال کے طور پر، انا، محبت، دوستی، ولدیت وغیرہ۔

موضوع کی مزید تفہیم کے لیے آپ یہاں ویڈیو دیکھ سکتے ہیں۔ براہ کرم تفصیلی صارف دستی یہاں دیکھ سکتے ہیں۔



مجھے اپنی غلطی تسلیم کرنا اور معافی مانگنا بہت مشکل لگتا ہے



## آئیے اجتناب پر بات کریں۔

### رہنمائی گائیڈ کو استعمال کرنے کی ہدایات

Guy Talk Pakistan کے رہنمائی گائیڈ میں بہت سے سوالات ہیں جن کا انتخاب آپ #GuyTalkPakistan کے سیشن کی میزبانی کرتے وقت کر سکتے ہیں۔ ان سوالات کو مختلف حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ آپ کے سوالات کا چناؤ اور ان کی ترتیب آپ خود کر سکتے ہیں۔ اپنے متعلقہ گروپ کے مقامی سیاق و سباق کو مد نظر رکھتے ہوئے سوالات کا انتخاب کریں۔

### تعارف

"میری کچھ عرصے پہلے طلاق ہوئی ہے، اور تب سے میں ہر وقت اپنے کام میں لگن رہا ہوں۔ آہستہ آہستہ میں نے اپنا سارا وقت اپنے کاروبار پر توجہ دینے میں گزار دیا، کیا دن کیا رات کیا چھٹی کے دن، اپنے آپ کو بری سوچ سے بچانے کے لئے میں کام کرنے کا کوئی موقع جانے نہیں دیتا۔ میں نے کبھی یہ سمجھنے کی کوشش بھی نہیں کی کہ میں اتنا کام کیوں کر رہا ہوں۔ ماں مجھے کہتی ہیں کہ مجھے آرام کرنا چاہئے اور اپنا خیال رکھنا چاہئے۔ سچ بولوں تو، آرام کیسے کرتے ہیں، اپنا خیال کیسے رکھتے ہیں مجھے نہیں معلوم۔ مجھے یہ سوچ کے حیرت اور ہنسی بھی آتی ہے کہ مجھے اپنا مسئلہ سمجھنے کے لئے اس قدر مشکل پیش آرہی ہے۔ ہمارے معاشرے میں مردوں سے خاص طور پر ذہنی تندرستی پہ بات نہیں ہوتی۔ میں خوش بھی ہوں کہ #GuyTalkPakistan سے مجھے اپنے آپ کو سمجھنے کا موقع ملا۔"

'میں اپنے دوست کے لئے تھوڑا پریشان ہوں۔ اس کی بہن کا حال ہی میں انتقال ہوا، اور میں بتا سکتا ہوں کہ وہ عملگین ہے۔ لیکن وہ اس کے بارے میں بات نہیں کرتا، اور میں نہیں جانتا کہ اس سے کیسے پوچھوں کہ وہ کیسا (محسوس کر رہا) ہے۔

#GuytalkPakistan کے دوران، مجھے دوسرے مردوں سے بہت سارے آئیڈیاز ملے جو ایسی ہی صورت حال سے دوچار

ہیں۔

اس مکالمے سے آپ کو اندازہ ہو سکتا ہے کہ آپ #GuyTalkPakistan کے دوران کھل کر اور آسانی کے ساتھ اپنے دل کی بات کر سکتے ہیں۔ اس رہنمائی گائیڈ میں موجود موضوعات یہ ہیں: مسائل سے بھاگنا، فرار پسندی، اور یہ آپ کی جذباتی تندرستی پر کیا اثر کرتا ہے، اور اس کو بہتر کرنے کے لیے ٹولز کیا ہیں۔

ابتدائی مکالمات - آپ جواب میں 'ہاں' یا 'نہیں' کہہ کر گفتگو کی شروعات کر سکتے ہیں

- جب میں مسائل سے بھاگتا ہوں تو میں خود کو قصور وار ٹھہراتا ہوں۔
- مجھے اپنے مسائل کے لیے مدد مانگنا مشکل لگتا ہے۔
- میں بہتر طریقے سے مشکل حالات سے بچ سکتا ہوں۔

## سوالات :- سطح ۱

- ۱- کیا آپ نے کبھی اپنی زندگی کے مسائل کو نظر انداز کیا ہے تاکہ ان کا سامنا نہ کرنا پڑے؟
- ۲- کبھی کبھی، جب ہم اداس ہوتے ہیں تو منطقی طور پر فیصلے نہیں لیتے۔ اپنے مسائل کا سامنا کرنے کے بجائے انہیں نظر انداز کر دیتے ہیں۔ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: آپ ایسے حالات میں اپنے مسائل کی طرف کیسا رویہ اختیار کرتے ہیں؟ کیا آپ کا رویہ بھی کچھ ایسا ہی ہوتا ہے؟
- ۳- فرض کریں، آپ اپنے ذاتی مسائل کو نظر انداز کر رہے ہیں، تو آپ کے خیال میں اس کا آپ کے آس پاس کے لوگوں پر کیا اثر پڑتا ہوگا؟ ذاتی تجربات سے وضاحت دیں۔ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: کیا آپ نے کبھی غور کیا ہے کہ آپ کی اداسی اور پریشانی ارد گرد لوگوں کو کیسے متاثر کرتی ہے؟
- ۴- آپ کے خیال میں، مسائل کا حل ڈھونڈنے کے بجائے ان کو نظر انداز کرنے کے نتائج کیا ہوتے ہیں؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: کیا آپ نے یہ محسوس کیا ہے کہ مسائل کو نظر انداز کرنے کی وجہ سے آپ کے لیے ان میں اضافہ ہوا ہے؟ یا پھر اصل مسئلے کو نظر انداز کرنے کی وجہ سے آپ کے لیے نئے مسائل پیدا ہوئے ہیں؟

## سوالات :- سطح ۲

۱- آپ اپنے دوست سے کیسے رجوع کریں گے جو نمایاں طور پر پریشان نظر آ رہا ہے۔ فرض کریں، اس کو بات کرنے میں شرم محسوس ہو رہی ہے، آپ اس بات کو کیسے یقینی بنائیں گے کہ وہ آپ کے ساتھ بات کرنے میں اطمینان محسوس کرے؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: اگر وہ اس کے بارے میں بات کرنے سے انکار کر دے تو آپ کیا کریں گے؟

۲- کیا آپ نے پیچیدہ احساسات سے بچنے کے لیے کبھی مختلف شعبوں جیسے کہ نوکری، پڑھائی، کھیل یا دیگر ذاتی مشغلوں میں غیر متوقع کامیابی حاصل کی ہے؟ ذاتی تجربات سے وضاحت دیں۔ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: اس کامیابی سے آپ کو کیا حاصل ہوا؟ آپ کے خیال میں اس کے علاوہ آپ کیا کر سکتے تھے؟

۳- جب آپ ذہنی دباؤ یا اداس محسوس کرتے ہیں تو آپ کا سہارا کون بنتا ہے؟ اور جب کوئی اور اس احساس سے گزر رہا ہو تو آپ ان کی مدد کیسے کرتے ہیں / سہارا کیسے بنتے ہیں؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: اگر آپ کی زندگی میں ایسا شخص نہیں ہے تو ایسا رشتہ کسے بنایا جاسکتا ہے؟

۴- کیا آپ کے کچھ مسائل ایسے ہیں جنہیں دوسروں کے مقابلے میں سنبھالنا زیادہ مشکل ہے؟، مثال کے طور پر گھریلو رشتے، کارکردگی کا دباؤ، ذہنی دباؤ اور غم۔


## سوالات :- سطح ۳


۱- آپ اپنے ذہن کو اپنی پریشانیوں سے دور رکھنے کے لیے کیا کرتے ہیں؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: اس رویے کے سمجھے کیا وجہ ہے؟ آپ اس بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں؟

۲- کیا آپ کی زندگی میں ابھی کوئی مسئلہ ہے جس کا سوچ کر آپ کا بھاگ جانے کا دل چاہتا ہو؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: آپ اس مسئلے سے مثبت طریقے سے کیسے نمٹ سکتے ہیں؟

۳- آپ اپنے مسائل سے بھاگنے کے بجائے ان کا حل تلاش کرنے کے لیے اپنے طرز عمل کو بہتر کیسے بنانے سکتے ہیں؟



 [Instagram/dastak.pk](https://www.instagram.com/dastak.pk)

 [Facebook/dastakpak](https://www.facebook.com/dastakpak)

 [LinkedIn/dastak-foundation](https://www.linkedin.com/company/dastak-foundation)