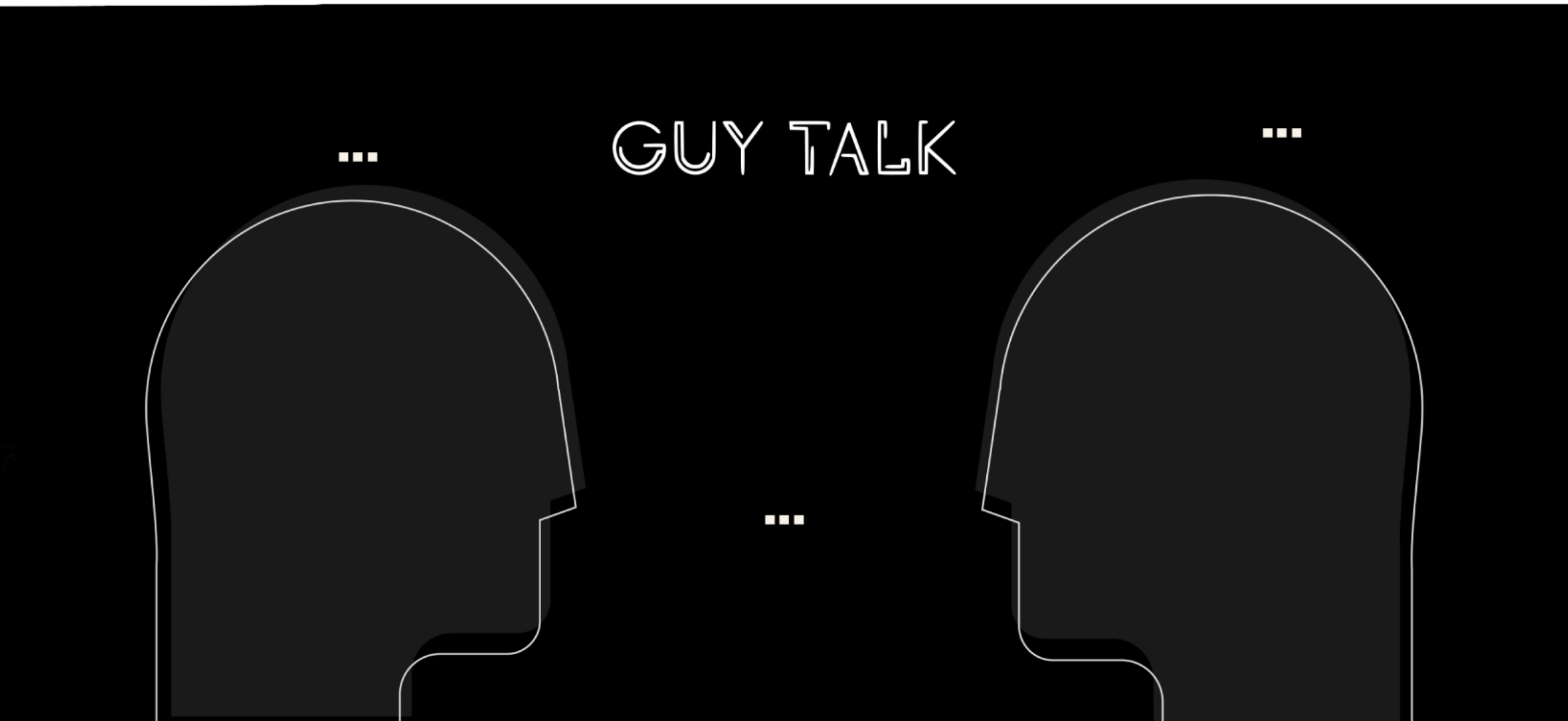
#GUYTALKPAKISTAN

دستک
Knock Down Gender Based Violence

USER MANUAL



#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.

Embassy of Sweden Islamabad

دستک Knock Down Gender Based Violence

MAKE EQUAL

UN WOMEN

Sweden Sverige

olomopolo

Rozan 25th Anniversary 1998 – 2023 Working For a Violence Free Society

*Please note that the Urdu version is available from page 7 onwards.

WHAT IS #GUYTALKPAKISTAN?

#GuyTalkPakistan is an adaptation of the #GlobalGuyTalk initiative. 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 resources available on this 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.

Few of us speak with each other about what it means to be a man: about societal expectations, requirements, and norms of how to be a 'real man'. This non-communication often adds a lot of pressure. To provide for families, to be strong, to not show emotions, and to not let people see weaknesses. Traditional gender norms risk affecting our well-being and building up obstacles for how we can live our lives. For example, men are more likely to miss out on close relationships with their children and families. Many keep feelings to themselves in a manner that affects their mental and physical health, and even fewer ask for help.

#GuyTalkPakistan is an opportunity to share experiences with each other and reach a deeper level of understanding of how norms and expectations often create an unhealthy, destructive environment. Through these conversations, men can access a range of emotions for stronger relationships with themselves and others, and various ways of expressing their masculinity. It's a step towards change and a more equal world for all.

Below, you will find practical instructions on how to arrange a conversation between men.

LET'S START TALKING!

CHECKLIST TO GET STARTED

The first time, it might be easiest to invite men who you are fairly certain will accept the invitation. Maybe these are close friends, family members, or colleagues. Or you might think it's easier to hold a public conversation with men that you don't know. It can actually be easier to open up to complete strangers. Everyone has their own preference, so think about how it feels for you and what you want to do.

- **Read through this manual for conversation leaders** so that you feel sure of the structure and how everyone can create the safest and best conversation possible.

- **Choose a theme** that you think is suitable to start with. You can choose from: fatherhood, love, friendship, avoidance, vulnerability, and ego. You don't have to use the conversation guide for dads just because you are a dad. But the custom guides contain specific questions and topics.

- **Each theme is built up in different levels**, making questions more advanced the further you go. Start with the easiest level if you feel uncomfortable or unsure of how the other participants will feel about talking. When the group has had a few conversations, you can start at a more advanced level.

- **Read through the conversation guides** in advance and choose the questions that you want to use. Looking through the guides beforehand makes it easier to adjust the conversation if necessary. Maybe some questions require extra time, or your time may be limited as it is. If you know the structure well, it is easier to adjust during the conversation. You will most likely not have time for as many questions as you think.

START TALKING!

PREPARING FOR THE CONVERSATION

- **Anything shared in the group stays in the group**

One thing that is good to agree on is that anything shared in the conversation stays within the group. That way, no one has to worry about others finding out what was said.

- **Decide how the conversation should be led**

Appoint a person to lead the conversation. This doesn't have to be you, and you can also rotate during the conversation or between different conversations. The leader should pay extra attention so that no one is interrupted, and everyone has the chance to speak. You probably don't mean to interrupt each other, but sometimes people get so engaged in the conversation that they can forget to be considerate. Taking others into consideration is something we all can get better at together. So, go through these rules before the conversation begins: We do not interrupt each other. We know that we all mean and aim well. We stay focused on the subject.

- **Decide how you will share the floor**

To make sure that you don't interrupt each other, decide how you will share the floor. Without a method for this, some people can easily stay quiet because not everyone feels confident enough to demand attention. Take turns speaking in a circle, raise your hands, or some other system.

- **Create an open conversational environment**

Discuss how you can create an open environment where everyone feels safe enough to ask questions if there is any confusion. This is particularly important since the conversation is about listening to each other, supporting each other, and sharing experiences.

- **Find your own order**

You don't need to have a specific order to the questions. Just choose questions that interest you. If you want to, you can go through the questions in order.

DURING THE CONVERSATION

- **Start with yourself and your own experiences**

It is important that everyone speaks from their own perspectives and individual experiences of being men. Sometimes it can feel easier to talk about men in general. That is important too, but it's not our goal here. So, try to encourage using phrasing such as 'When I feel…', 'My experience is…', and 'I wish I could…'. When speaking from your own experiences, the conversation becomes more personal and rewarding.

- **Avoid critiquing others**

We are all different – even if we share the experience of being seen and treated as men. Despite this, our experiences, opinions, and reflections can be totally different. Respect this and avoid critiquing or judging what other people say during the conversation. It is never okay to say hurtful or offensive things, not about other men in the conversation or about anyone else.

- **Interpret Kindly**

Try to interpret others kindly. It takes courage and can be difficult to share your experiences, especially if it's something you've never done before. By interpreting kindly, we assume that everyone aims and means well and that we grow together through the conversation.

- **No one needs to 'perform'**

Try to have a down-to-earth attitude during the conversation. The point isn't to show off your knowledge but rather to open up, both to others' stories and by sharing your own.

REFLECTIONS AFTER THE CONVERSATION

It may be the first time many of you are speaking about these topics, so it can be useful to reflect together after the conversation. How did it feel to speak about Masculinity?

Here are a few points to discuss:

- **How did it feel** to speak on these topics
- **Did something feel** difficult or uncomfortable?
- **What will you take with you** from this experience – and is this something you would consider doing again?
- **Have you learned anything about yourself** during the conversation? (Share, if you feel comfortable doing so.)
- **Are there any concrete changes** you want to make in your life that you discovered during the conversation?
- **If you want to continue these conversations**, you can start a group chat or something similar where you can keep in touch and schedule new conversations.
- **Remind each other** that everything said during the conversation stays in the group.
- **Encourage other men to take initiative** and hold their own conversations – or why not invite more men and hold a new conversation on your own?

#GUYTALKPAKISTAN

صارف دستی

#GuyTalkPakistan کا مقصد مردوں کے ایک گروہ کو جمع کر کے ان موضوعات پر بات چیت کرنا ہے جس سے ہم مرد حضرات کو معاشرے میں اپنا بہتر کردار ادا کرنے کے لیے سوچ بچار کے مواقع فراہم ہوں - اس ویب سائٹ پر موجودہ رہنمائ گائیڈ کی مدد سے مرد حضرات ان پوشیدہ خیالات کو گفتگو کے ذریعے منظر عام پر لا سکتے 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 کیا ہے؟

#GuyTalkPakistan پروگرام پر مبنی ایک موافقت ہے۔ Global Guy Talk GuyTalkPakistan کے پیچھے سوچ بہت سادہ ہے- مرد حضرات کو معاشرے میں اپنا بہتر کردار ادا کرنے کے لیے سوچ بچار کے مواقع فراہم کرنا - اس ویب سائٹ پر موجودہ رہنمائ گائیڈز کی مدد سے مرد حضرات ان پوشیدہ خیالات کو گفتگو کے ذریعے منظر عام پر لا سکتے ہیں جو عموماً بات کرنے کے لائق نہیں سمجھے جاتے مثلاً انا، پیار و محبت، دوستی ، ولدیت وغیرہ۔

ہم میں سے بہت کم لوگ ایک دوسرے سے اس بارے میں بات کرتے ہیں کہ مرد ہونے کا مطلب کیا ہے: کہ سماجی توقعات، تقاضے، اور 'حقیقی آدمی' بننے کے اصول کیا ہیں- یہ غیر مواصلات اکثر مردوں پر بہت زیادہ دباؤ ڈالتے ہیں۔خاندانوں کو چلانا، مضبوط ہونا، جذبات کا اظہار نہ کرنا اور لوگوں کے سامنے کمزور نہ ہونا ان میں شامل ہیں۔ روایتی صنفی اصول ہماری فلاح و بہبود کو متاثر کرتے ہیں اور ہم اپنی زندگی کیسے گزار سکتے ہیں اس میں رکاوٹیں کھڑی کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، بہت سے مرد اپنے جذبات کو اپنے اندر اس حد تک بند کرلیتے ہیں کہ یہ انہیں ذہنی اور جسمانی طور پر نقصان پہنچاتا ہے، اور چند ہی (دوسروں سے) مدد طلب کرتے ہیں جب ان کو کسی ذہنی یا جسمانی مشکل کا سامنا ہوتا ہے۔

#GuyTalkPakistan ایک دوسرے کے ساتھ تجربات کو بانٹنے کے لئے اور اس بات کو سمجھنے کی گہری سطح تک پہنچنے کا ایک موقع ہے کہ اصول اور توقعات کس طرح اکثر ایک غیر صحت بخش، تباہ کن ماحول پیدا کرتے ہیں ۔ اس مکالمے کے ذریعے، مرد اپنے آپ اور دوسروں کے ساتھ مضبوط تعلقات کے لئے مختلف جذبات تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں، اور اپنی مردانگی کا مثبت طریقے سے اظہار کرنا سیکھ سکتے ہیں۔ یہ تبدیلی اور مساوی دنیا کی طرف ایک قدم ہے۔

ذیل میں، آپ کو مردوں کے درمیان بات چیت کا اہتمام کرنے کے بارے میں عملی ہدایات ملیں گی۔

آئیے بات کرتے ہیں!

مکالمے کے لیے ہدایات

پہلی بار، ان مردوں کو مدعو کرنا سب سے آسان ہو سکتا ہے جن کے بارے میں آپ کو یقین ہے کہ وہ دعوت قبول کریں گے۔ ہوسکتا ہے کہ یہ قریبی دوست، خاندان کے افراد، یا ساتھی ہوں۔ یا شاید آپ کے لئےان مردوں کے ساتھ مکالمہ کرنا آسان ہوجنہیں آپ نہیں جانتے۔ کچھ لوگوں کا اجنبیوں کے سامنے کھل کر اظہارِ خیال کرنا زیادہ آسان ہوتا ہے، ہر ایک کی اپنی ترجیح ہوتی ہے، مکالمہ شروع کرنے سے پہلے اس بات پر غور کریں کہ آپ اس بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں اور آپ کیا کرنا چاہتے ہیں۔

- **میزبان کے رہنمائ گائیڈ کو پڑھیں** تاکہ آپ کو اس کی ساخت کے بارے میں یقین ہو اور ہر کوئ محفوظ ترین اور بہترین گفتگو کیسے کر سکتا ہے۔

- **دستی صارف کو میزبانی سے پہلے پڑھیں** تاکہ مکالمے کی ساخت اور اس کے دوران شرکا کی رازداری اور حفاظت کا گفتگو کے دوران خیال رکھ سکیں۔

- **ایک ایسے موضوع کا انتخاب کریں جو آپ کے خیال میں مناسب ہو۔** آپ ولدیت، محبت، دوستی، اجتناب، انا وغیرہ جیسے ضرورت موضوعات میں سے ایک کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ اگر آپ والد ہیں، تو ضروری نہیں کہ آپ ولدیت کا موضوع ہی استعمال کریں، بلکہ ہر موضوع میں مخصوص سوالات اور عنوانات ہوتے ہیں۔

- **ہر رہنمائ گائیڈ مختلف سطحوں میں بنایا گیا ہے،** آپ جتنا آگے بڑھیں گے سوالات مزید مشکل ہوتے جائیں گے۔اگر آپ غیر آرام دہ یا غیر یقینی محسوس کرتے ہیں کہ دوسرے شرکاء کیسا محسوس کریں گے تو سب سے آسان سطح سے شروع کریں۔اگر بات چیت آسانی سے آگے بڑھ رہی ہے تو آپ اگلی سطح کے سوالات شروع کر سکتے ہیں۔

- ہر رہنمائی گائیڈ کو پہلے سے پڑھ لیں اور ان سوالات کا انتخاب کریں جنہیں آپ استعمال کرنا چاہتے ہیں۔ گائیڈز کو پہلے سے دیکھیں تاکہ ضرورت پڑنے پر بات چیت کو ترتیب کرنا آسان ہو جائے۔ ہو سکتا ہے کہ کچھ سوالات کو اضافی وقت درکار ہو، یا آپ کا وقت محدود ہو۔ اگر آپ ترتیب کو اچھی طرح جانتے ہیں، تو بات چیت کو منتظم کرنا آسان ہے۔

آئیں بات کرنا شروع کریں!

مکالمے کی تیاری

- **گروپ میں جو بھی بات چیت ہو وہ گروپ میں ہی موجود رہے گا۔** ایک چیز جس پر اتفاق کرنا اچھا ہے وہ یہ ہے کہ گفتگو میں رازداری رہے ۔اس طرح، کسی کو اس بات کی فکر کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی کہ جو (گروپ میں) کہا گیا تھا وہ دوسروں کو پتا چل جائے گا۔اس طرح کسی کو گفتگو میں حصہ لینے میں مشکل یا فکر نہیں ہوگی، اور گفتگو کو روانی ملے گی۔

- **فیصلہ کریں کہ بات چیت کی ترتیب کیا ہونی چاہیے۔** ایک شخص گفتگو کی قیادت کے لیے مقرر کریں۔ وہ آپ کا ہونا ضروری نہیں ہے، آپ گفتگو کے دوران بھی قیادت تبدیل کرسکتے ہیں۔ میزبان کو زیادہ توجہ دینی چاہیے تاکہ کوئی رکاوٹ نہ بنے، اور سب کو بولنے کا موقع ملے۔ دوسروں کو مدنظر رکھنا ایک ایسی چیز ہے جس سے ہم سب مل کر بہتر ہو سکتے ہیں۔ لہٰذا، بات چیت شروع ہونے سے پہلے ان اصولوں پر عمل کریں کہ: کسی دوسرے کی بات میں خلل نہ ڈالیں۔ دوسروں کو خاموش کیے بغیر ایک دائرے میں بولتے ہوئے باری باری حصہ لیں، اپنا ہاتھ اٹھائیں، یا پھر کوئی اور طریقہ اختیار کریں۔ اگر کوئی حصہ لیتے ہوئے کترا رہا ہو، اُس کی حوصلہ افزائی کریں۔

- **بات چیت کے لئے ایک تسکین بخش ماحول بنائیں** جہاں ہر کوئی اتنا محفوظ محسوس کرے کہ اگر کوئی الجھن ہو تو سوال پوچھ سکے۔ یہ خاص طور پر اہم ہے کیونکہ بات چیت ایک دوسرے کو سننے، حوصلہ افزائی اور تجربات بانٹنے کے بارے میں ہے۔

- **آپ کو سوالات کے لیے مخصوص ترتیب کی ضرورت نہیں ہے۔** بس ایسے سوالات کا انتخاب کریں جن میں آپ کی دلچسپی ہو۔ اگر آپ چاہیں تو اس ترتیب میں سوالات پڑھ سکتے ہیں۔

مکالمے کے دوران

- **اپنے آپ اور اپنے تجربات سے شروع کریں۔** یہ ضروری ہے کہ ہر شخص اپنے اپنے نقطہ نظر اور مرد ہونے کے انفرادی تجربات سے بات کرے۔ مرد ہونے پر بات کرنا آسان ہے، لیکن یہ ضروری ہے کہ مرد ہونے کے احساسات اور تجربات پر بات کی جائے۔ اس لیے، 'میں محسوس کرتا ہوں...'، 'میرا تجربہ ہے...'، اور 'کاش میں...' جیسے جملے استعمال کریں، اس طرح گفتگو زیادہ مفید ہوگی۔

- **دوسروں پر تنقید کرنے سے گریز کریں۔** ہم سب مختلف ہیں - یہاں تک کہ اگر ہم مردوں کے طور پر دیکھے جانے اور ان کے ساتھ برتاؤ کرنے کا تجربہ شیئر کرتے ہیں۔ اس کے باوجود، ہمارے تجربات، رائے، اور مظاہر بالکل مختلف ہو سکتے ہیں۔ اس کا احترام کریں اور گفتگو کے دوران دوسرے لوگوں کی باتوں پر تنقید یا کوئی منفی رائے قائم کرنے سے گریز کریں۔ گفتگو کے دوران دوسرے شرکاء کے بارے میں تکلیف دہ یا ناگوار باتیں کہنا کبھی بھی ٹھیک نہیں ہے۔

- **شائستگی سے تشریح کریں۔** دوسروں کو اچھے سے سمجھنے کی کوشش کریں۔ اس میں ہمت کی ضرورت ہوتی ہے اور اپنے تجربات کا دوسروں کے سامنے اظہار کرنا مشکل ہو سکتا ہے، خاص طور پر اگر یہ ایسا کام ہے جو آپ نے پہلے کبھی نہیں کیا ہو۔ شائستگی سے دوسروں کی بات سمجھنے سے ہم یہ تاثر دیتے ہیں کہ سب کا مقصد اور مطلب اچھا ہے اور ہم بات چیت کے ذریعے ایک ساتھ آگے بڑھتے ہیں۔

- **گفتگو کے دوران شائستہ رویہ رکھنے کی کوشش کریں۔** مقصد اپنے علم کو ظاہر کرنا نہیں ہے بلکہ تجربات بانٹنا اور ایک دوسرے کے تجربات سے سیکھنا اور سمجھنا ہے۔

مکالمے کے بعد کی عکاسی

یہ پہلی بار ہو سکتا ہے کہ آپ میں سے بہت سے لوگ ان موضوعات کے بارے میں بات کر رہے ہو، لہذا بات چیت کے بعد ایک ساتھ سوچنا مفید ہو سکتا ہے۔ مردانگی کے بارے میں بات کرنا کیسا لگا؟

مکالمے کے لیے چند نکات:

- ان موضوعات پر بات کرنا کیسا لگا؟
- کیا کچھ مشکل یا غیر آرام دہ محسوس ہوا؟
- اس تجربے سے آپ اپنے ساتھ کیا لے جائیں گے- اور کیا آپ ایسے مکالمے میں دوبارہ حصہ لینا چاہیں گے؟
- کیا آپ نے گفتگو کے دوران اپنے بارے میں کچھ سیکھا ہے؟ (بیان کریں، اگر آپ ایسا کرنے میں آرام دہ محسوس کرتے ہیں۔)
- کیا ایسی کوئی ٹھوس تبدیلیاں ہیں جو آپ اپنی زندگی میں لانا چاہتے ہیں جو آپ نے اس مکالمے کے دوران دریافت کیا؟
- اگر آپ اس بات چیت کو جاری رکھنا چاہتے ہیں، تو آپ بھی #GuyTalkPakistan کے مکالمے کی میزبانی کر سکتے ہیں۔
- ایک دوسرے کو یاد دلائیں کہ گفتگو کے دوران کہی گئی ہر بات گروپ میں ہی رہے گی۔
- دوسرے مردوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ پہل کریں اور اپنی گفتگو خود کریں-- یا کیوں نا مزید مردوں کو مدعو کریں اور خود ایک نئی گفتگو کریں؟

Instagram/dastak.pk

Facebook/dastakpak

LinkedIn/dastak-foundation