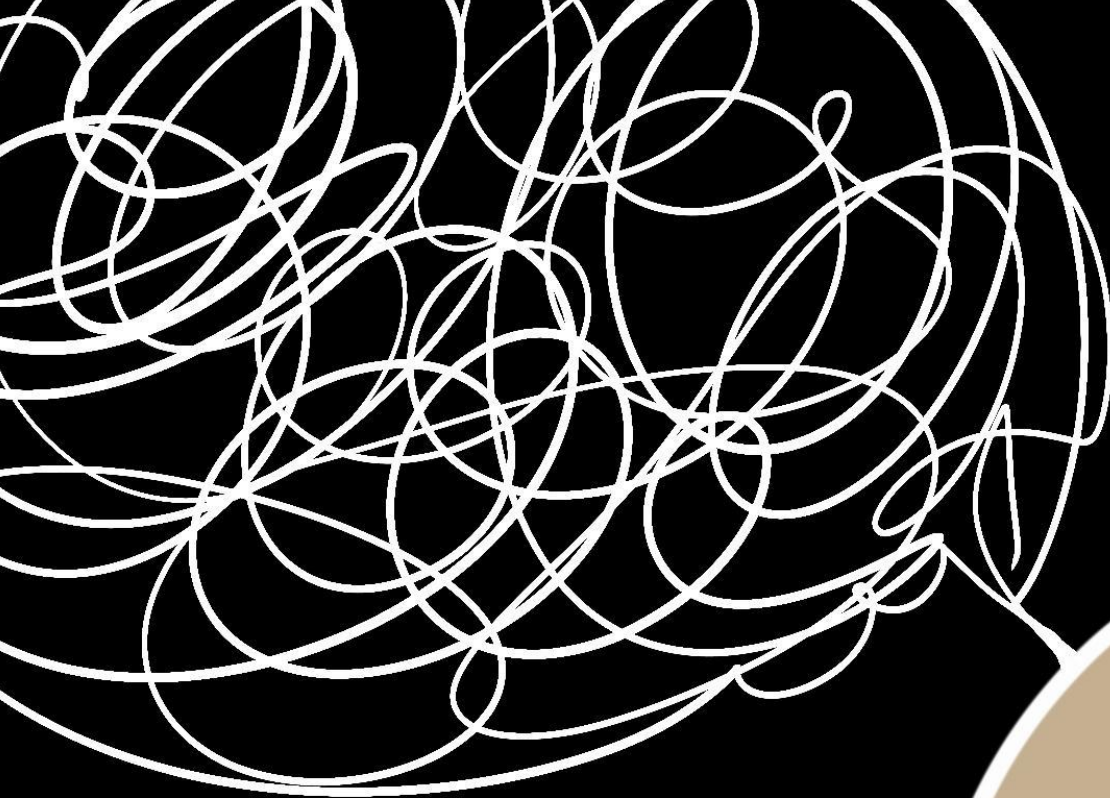


دستک

Knock Down Gender Based Violence



#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 EGO

HOW TO USE THIS GUIDE

This guide contains several questions that you can choose from when hosting a #GuyTalkPakistan session. They have been divided into different categories. Decide which questions you will answer and in which order. Choose questions based on what is most suitable for the target group and the local context.

INTRODUCTION

"Admitting my mistakes and asking for forgiveness feels very difficult to me; I first realized this during #GuyTalkPakistan. I don't want to ask for forgiveness, even when I know I've done something wrong, and admitting it seems impossible. One time, a friend and I were talking about cricket, and it turned into a disagreement. He was trying to convince me that Pakistan has won the Cricket World Cup only once, and I was insisting that we've won it more than once. He googled the answer and proved himself right; Pakistan had indeed won the World Cup only in 1992. Despite knowing he was correct, I just wouldn't admit it. I stuck to my argument. After the #GuyTalkPakistan session, I've realized that being so proud and stubborn won't bring me any benefit, so nowadays, I'm trying to be more humble."

This story shows you how you can open up and speak from the heart when joining the #GuyTalkPakistan. The topics in this guide are: suspicion, jealousy, status and appearance.

WARM-UP QUESTIONS – ANSWER YES OR NO

- I feel jealous when someone I love has spent time with others.
- I have high self-esteem.
- I have treated someone poorly to boost my own social status.
- I think it's hard to admit when I'm wrong

QUESTIONS LEVEL 1

1. **Do you see parts of your appearance as manly or unmanly? In what ways?** Possible follow-up questions: Are you satisfied with how you look? Why/why not?
2. **Are there certain attributes or things that a man is expected to do, that you don't feel like you live up to?** Possible follow-up questions: How does that feel? What does it do to your self-esteem?
3. **Do you compare yourself to other men? How and in what capacity?** Possible followup questions: Do you get suspicious or jealous of other men? Why do you think that is?
4. **When have you felt that you don't live up to the expectations of how a man should act?** Possible follow-up question: What have you done to combat that feeling?

QUESTIONS LEVEL 2

1. **How does it feel when you get jealous? Give examples.** Possible follow-up questions: How have you previously reacted to jealousy? How would you like to react in the future?
2. **How does it feel when someone has a difference of opinion with you?** Possible follow-up questions: At that moment, how do you react? Do you end up being defensive, do you reconsider your opinion, if you realize that you were wrong do you admit it?
3. **Do you find it difficult to apologize?** Possible follow-up question: If so, what do you do instead of apologizing?
4. **Has any dear one or relative ever tried to defame you or bring you down? What were your thoughts at the moment you found out? Give examples.** Possible follow-up questions: Have you ever done this with someone else? What happened?
5. **Do you hide parts of yourself from others? Like attributes, behaviors, or parts of your appearance?** Possible follow-up question: Do you hide the parts of yourself that are considered 'unmanly' or effeminate?

QUESTIONS LEVEL 3

1. **How does it feel to fail or lose in front of other men?** Possible follow-up question: How do you react if that happens? How would you like it to feel?
2. **How do you react if your life partner talks about sexual experiences they've had before you?** Possible follow-up question: Why do you think you react this way?
3. **How can you handle jealousy in a healthy way?**
4. **Do you think that you make other men feel insecure about themselves? How?** Possible follow-up question: Are there situations when you do this on purpose?

#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، والدیت 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 انا 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

"مجھے اپنی غلطی تسلیم کرنا اور معافی مانگنا بہت مشکل لگتا ہے، اس بات کا احساس مجھے پہلی بار #GuyTalkPakistan کے دوران ہوا۔ یہاں تک کہ جب میں جانتا ہوں کہ میں نے کچھ غلط کیا ہے، میں معافی نہیں مانگنا چاہتا، اور اس کا اعتراف ناممکن لگتا ہے۔ ایک بار، میں اور ایک دوست بات چیت کر رہے تھے، ہمارا کرکٹ پر جھگڑا ہو گیا۔ وہ مجھے سمجھانے کی کوشش کر رہا تھا کہ پاکستان صرف ایک دفعہ کرکٹ ورلڈ کپ جیتا ہے۔ اور میں بضد تھا کہ ہم ایک سے زائد بار جیتتے ہیں۔ یہاں تک کہ اُس نے مجھے گولگ کر کے خود کو درست ثابت کیا، پاکستان صرف 1992 میں ورلڈ کپ جیتا تھا۔ حالانکہ مجھے اندازہ ہو چکا تھا کہ وہ صحیح کہہ رہا ہے، مجھ سے یہ بات تسلیم نہ ہوئی۔ میں پھر بھی اپنی بات پر قائم رہا۔ #GuyTalkPakistan کے بعد میں نے محسوس کیا کہ مغرور اور ضدی ہونے سے مجھے کوئی فائدہ نہیں ہوگا، اس لئے آج کل میں زیادہ عاجز ہونے کی کوشش کر رہا ہوں۔"

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: شک، حسد، حیثیت، اور صورت۔

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

- جب میرا کوئی عزیز کسی اور کے ساتھ زیادہ وقت گزارے تو مجھے جلن ہوتی ہے۔
- میں بہت خود اعتماد ہوں۔
- میں نے اپنے آپ کے بارے میں بہتر محسوس کرنے کے لئے کسی کے ساتھ برا سلوک کیا ہے۔
- مجھے اپنی غلطیوں کا اعتراف کرنا مشکل لگتا ہے۔

سوالات :- سطح ۱

۱- کیا آپ اپنی ظاہری شکل کے کچھ حصوں کو مردانہ یا غیر مردانہ دیکھتے ہیں؟ کس لحاظ سے؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: کیا آپ اپنے ظاہر سے مطمئن ہیں؟ کیوں یا کیوں نہیں؟

۲- آپ کے خیال میں کیا ہمارے معاشرے میں کچھ ایسی صفات یا چیزیں ہیں جن کی ایک آدمی سے توقع کی جاتی ہے؟ کیا آپ کو کبھی یہ خیال آیا ہے کہ آپ ان صفات یا توقعات پر پورا نہیں اترتے؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: آپ کو اس بارے میں سوچ کر کیا محسوس ہوتا ہے؟ اس کا آپ کے عزت نفس پر کیا اثر پڑتا ہے؟

۳- کیا آپ اپنا موازنہ دوسرے دوستوں سے کرتے ہیں؟ کیسے اور کس لحاظ سے؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: کیا آپ دوسرے دوستوں سے حسد یا ان پر رشک کرتے ہیں؟ ایک خیال میں ایسا کیوں ہوتا ہے؟

۴- آپ نے کب محسوس کیا ہے کہ آپ ایک دوست سے متعلق توقعات پر پورا نہیں اترتے؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: آپ اس احساس کا سامنا کیسے کیا کرتے ہیں؟

سوالات :- سطح ۲

۱- حسد آپ کے اندر کس طرح کے احساسات جگاتا ہے؟ آپ اس وقت کیا محسوس کرتے ہیں؟ ذاتی تجربات سے وضاحت دیں۔ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: کیا آج سے پہلے آپ نے کبھی حسد کی بنا پر کوئی جذباتی رد عمل دیا ہے؟ مستقبل میں آپ اپنے آپ سے کیسے رد عمل کی توقع کرتے ہیں؟

۲- جب کوئی آپ سے اختلاف رائے کرتا ہے تو آپ کو کیسا محسوس ہوتا ہے؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: اُس لمحے میں آپ کا کیا رد عمل ہوتا ہے؟ مثال کے طور پر کیا آپ کا دفاعی رد عمل ہوتا ہے؟ کیا آپ اپنی رائے پر نظر ثانی کرتے ہیں، یا پھر اگر آپ کو یہ احساس ہو جائے کہ آپ غلط ہیں تو کیا آپ اپنی غلطی تسلیم کر لیتے ہیں؟

۳- کیا آپ کو معافی مانگنا مشکل لگتا ہے؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: اگر ایسا ہے تو، آپ معافی مانگنے کے بجائے کیا کرتے ہیں؟

۴- کیا کبھی کسی عزیز یا رشتہ دار نے آپ کو بدنام کرنے کی یا نیچا دکھانے کی کوشش کی ہے؟ جب آپ کو یہ معلوم ہوا تو اُس لمحے میں آپ کے کیا خیالات تھے؟ ذاتی تجربات سے وضاحت دیں۔ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: کیا آپ نے یہ کسی اور کے ساتھ کیا ہے؟ کیا ہوا تھا؟

۵- کیا آپ نے کبھی اپنے جذبات، رویے، یا اپنی شخصیت کو چھپانے کی کوشش کی ہے؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: کیا آپ ان خصوصیات سے شرمندہ اس لئے ہیں کیوں کہ ان کو غیر مردانہ سمجھا جاتا ہے؟


سوالات :- سطح ۳


۱- آپ کو دوسرے مردوں کے سامنے ہارتے یا ناکام ہوتے ہوئے کیسے محسوس ہوتا ہے؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: اگر ایسا ہو جائے تو آپ کس طرح کا رد عمل دیں گے؟ دوسرے مردوں کے سامنے ناکام ہونا یا ان سے ہارنا کیسا لگتا ہے؟

۲- آپ کس طرح کا رد عمل دیتے ہیں جب آپ کا ساتھی آپ کو اپنے گزرے ہوئے جنسی تعلقات کے بارے میں بتاتے ہیں؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: آپ ایسا رد عمل کیوں دیتے ہیں؟ (جو آپ دیتے ہیں)

۳- حسد سے بہتر طریقے سے کیسے نمٹا جا سکتا ہے؟

۴- کیا آپ کو لگتا ہے کہ آپ دوسرے دوستوں کی بنسبت کو خود کو نیچا یا کمتر محسوس کرتے ہیں؟ کیسے؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: کیا آپ نے کبھی کسی کو جان بوجھ کر ایسا محسوس کرانے کی کوشش کی ہے؟

 [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)