



#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](#).



**Sometimes I just want to talk.
Talk about how we feel, about our
friendship, our happiness or sadness,
or whatever.**



LET'S TALK ABOUT FRIENDSHIP

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

"I've been thinking about something lately. When I meet up with my male friends, we always do something. I mean, an activity or something. We rarely just meet up and talk and spend time with each other. We're always playing sports or watching a movie. It's a bit odd when I think about it, because sometimes I just want to talk. Talk about how we feel, about our friendship, our happiness or sadness, or whatever. But it's like it's impossible – it just doesn't happen. I wonder why that is and what would happen if we started having more deep conversations. How much deeper would our friendship become?"

This story shows you how you can open up and speak from the heart when joining the #GuyTalkPakistan. The topics in this guide are: male friendships and how they differ from friendships with other genders. You can also talk about what it's like to get closer to your friends and what it's like to support someone during emotionally difficult times. You can discuss loneliness and how men act in general, and what impact that has on people around them.

WARM-UP QUESTIONS – ANSWER YES OR NO

- When I hug another guy, I often end the hug with a pat on the back.
- I show emotions among other men when I'm sober.
- I think that my male friends would like to have a friendship where we can openly talk about anything without being judged.
- My friendships with guys are the same as friendships with anyone else. Male friendships are the same as any other friendships.

QUESTIONS LEVEL 1

1. **What is the purpose of friendship? What are the benefits of friendships?**
Possible follow-up question: Is there anything missing from your male friendships? Do you feel that there is something missing from your friendships?
2. **How do you and your male friends react when somebody brings up a sensitive or difficult subject?** Possible follow-up question: Are some subjects harder to talk about with male friends, compared to with women you know?
3. **Think about a situation when you felt strong peer pressure. How did that feel?** Possible follow-up question: Have your peers pressured you into doing something that you later regretted?
4. **At a new job/school/associate, how do you make friends? What is needed for a friendship to last?**
5. **Do you speak differently when there are only men present? How?** Possible follow-up question: Do you speak differently when no men are present? How?
6. **What kind of bond do you have with your friends?** Possible Follow-up questions: How do you prefer to spend time with your friends?

QUESTIONS LEVEL 2

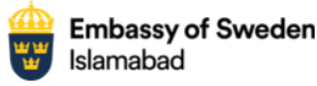
1. **Do you feel lonely? What makes you feel lonely?** Possible follow-up question: If you've felt lonely for an extended period of your life, why do you think that was?
2. **Do you ever tell your friends that you love them and that they're important to you?** Possible follow-up question: How do you nurture your relationships with your friends? Do you take initiative to spend time? Do you take initiative to plan gatherings?
3. **Do you think that people can feel unwelcome in some groups of men? Is it due to people's behavior? What kind of behavior is it?** Possible follow-up question: How can you make everyone feel welcome?
4. **Do you typically engage in activities primarily with men but limit interactions to just conversations with women in your circle?** As a follow-up, how do you perceive the feelings of your friends (such as your wife) who do not identify as male regarding this approach?
5. **Do you feel like you can be yourself with all of your friends? Do you feel like you have to act more manly with certain friends?** Possible follow-up questions: Do you feel like you have something to prove in such an environment?
6. **If a male friend says or does something that you find inappropriate, are you able to stand up to him or tell him off?**

QUESTIONS LEVEL 3

1. **If you and a male friend were told to hug for 10 seconds how would that feel?** Possible followup question: Does physical touch make you uncomfortable? Why?
2. **Are you comfortable telling a friend that you're mad at them or disappointed in them? If not, what would it take for you to feel like you could? What makes you feel like you can not?** Possible follow-up question: When was the last time you were honest about your feelings with your friends?
3. **Do you have a close friend that you can talk to about things that have social stigma? Like grief, or mental health.** Possible follow-up question: If not, how do you think that affects you?
4. **Do you think that it is possible to have friendships between genders? For example, men and women being friends with each other.**

#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

ہ 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۔

“

کبھی کبھی میں بس بات کرنا چاہتا ہوں۔ اس بارے میں بات کرنا چاہتا ہوں کہ ہم کیسا محسوس کرتے ہیں، یا پھر اپنی دوستی کے بارے میں، اپنی خوشی یا غمی کے بارے میں یا کچھ بھی

”

آئیے دوستی 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

"ان دنوں میں اس بارے میں بہت غور کر رہا ہوں کہ جب میں اپنے دوستوں سے ملتا ہوں تو ہم ہمیشہ کچھ نہ کچھ کرتے ہیں۔ میرا مطلب ہے، کوئی سرگرمی یا کچھ اور ہم شاید ہی کبھی صرف بات چیت کرنے اور ایک دوسرے کے ساتھ وقت گزارنے کے لیے ملتے ہیں۔ ہم ہمیشہ کوئی کھیل کھیلتے یا فلم دیکھتے ہیں۔ جب میں اس کے بارے میں سوچتا ہوں تو یہ عجیب سا لگتا ہے، کیونکہ کبھی کبھی میں صرف بات کرنا چاہتا ہوں۔ اس بارے میں بات کرنا چاہتا ہوں کہ ہم کیسا محسوس کرتے ہیں، یا پھر اپنی دوستی کے بارے میں، اپنی خوشی یا غم کے بارے میں یا کچھ بھی۔ لیکن یہ جیسے ناممکن ہو۔ میں حیران ہوں کہ ایسا کیوں ہے اور کیا اگر ہم بات چیت شروع کریں تو ہماری دوستی مزید کتنی گہری ہو سکتی ہے؟"

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: آپ اپنے دوستوں کے ساتھ اپنے تعلقات کو مضبوط کیسے بنا سکتے ہیں اور مشکل وقت میں ان کا سہارا بننے کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔ مزید آپ تنہائی اور مردوں کے عام برتاؤ پر، اور ان کے ارد گرد کے لوگوں پر اس کا کیا اثر پڑتا ہے اس پر بھی بات کر سکتے ہیں۔

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

- جب میں کسی دوسرے دوست کو گلے لگاتا ہوں، تو میں اکثر پیٹھ پر تھپکی دے کر گلے لگاتا ہوں۔
- مجھے دوسرے لڑکوں کے سامنے اپنے جذبات دکھانے میں شرم محسوس نہیں ہوتی۔
- میرے خیال میں میرے دوست ایسی دوستی کرنا چاہیں گے جہاں سب کھل کر، کسی دباؤ کے بغیر، کسی بھی موضوع پر بات کر سکیں۔
- لڑکوں کی دوستی کسی بھی دوسری دوستی کی طرح ہوتی ہے۔

سوالات :- سطح ۱

۱- دوستی کا مقصد کیا ہے؟ دوستی کے کیا فوائد ہیں؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: کیا آپ کو اپنی دوستی میں کوئی کمی محسوس ہوتی ہے؟

۲- جب کوئی حساس یا مشکل موضوع کو سامنے آتا ہے تو آپ اور آپ کے دوست کیا رد عمل ظاہر کرتے ہیں؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: کیا کچھ ایسے موضوعات ہیں جن کے بارے میں دوستوں کے ساتھ بات کرنا مشکل ہے؟

۳- ایسی صورت حال یاد کریں جب آپ نے دوستوں سے شدید دباؤ محسوس کیا ہو۔ اس دباؤ کا آپ پر کیا اثر پڑا ہے؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: کیا آپ کے دوستوں نے آپ پر کوئی ایسا کام کرنے کے لیے دباؤ ڈالا ہے جس پر آپ کو بعد میں پچھتاوا ہوا ہو؟

۴- نئی ملازمت / اسکول میں آپ دوست کیسے بناتے ہیں؟ دوستی قائم رکھنے کے لیے کیا ضروری ہے؟

۵- کیا دوستوں کے ساتھ آپ کی بات چیت آپ کے دوسرے معاملات سے مختلف ہے؟ کیسے؟

۶- آپ کا اپنے دوستوں کے ساتھ کس قسم کا رشتہ ہے؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل

سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: آپ اپنے دوستوں کے ساتھ وقت کیسے گزارنا پسند کرتے ہیں؟

سوالات :- سطح ۲

۱- کیا آپ تنہا محسوس کرتے ہیں؟ کیا چیز آپ کو تنہا محسوس کرواتی ہے؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: اگر آپ ایک طویل عرصے سے تنہائی محسوس کر رہے ہیں، تو آپ کے خیال میں اس کی کیا وجہ ہے؟

۲- کیا آپ نے کبھی اپنے دوستوں کو بتایا ہے کہ وہ آپ کو عزیز ہیں اور آپ کے لیے اہم بھی ہیں؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: آپ اپنے دوستوں کے ساتھ تعلقات کو مضبوط کس طرح بناتے ہیں؟ ذاتی تجربات سے وضاحت دیں۔ کیا آپ ملنے کی منصوبہ بندی میں پہل کرتے ہیں؟

۳- کیا کچھ صحبتیں ایسی ہیں جہاں آپ خوش کن محسوس نہیں کرتے؟ کیا یہ لوگوں کے رویے کی وجہ سے ہوتا ہے؟ یہ رویہ کیسا ہوتا ہے؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: ہم سب کو خوش کن کیسے محسوس کروا سکتے ہیں؟

۴- کیا آپ عام طور پر دوستوں کے ساتھ ہونے والی مشغولیات میں شرکت کرتے ہیں مگر گھر میں یا گھر کی خواتین کے ساتھ صرف بات چیت کرنا پسند کرتے ہیں؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: آپ اپنے دوستوں کے جذبات کو کیسے سمجھتے ہیں (جیسے آپ کی بیوی)؟

۵- آپ کے خیال میں، کیا آپ دوستوں کے ساتھ اپنا آپ محسوس کرتے ہیں؟ کیا آپ کو لگتا ہے کہ کچھ دوستوں کے ساتھ آپ کو زیادہ مردانہ رویہ اختیار کرنا پڑتا ہے؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: کیا ایسے ماحول میں آپ کو اپنے آپ کو ثابت کرنے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے؟

۶- اگر آپ اپنے دوست کو کچھ نامناسب کہتے ہوئے سنیں / کرتے ہوئے دیکھیں تو کیا آپ ان کی مخالفت یا روکنے کی کوشش کریں گے؟


سوالات :- سطح ۳

۱- اگر آپ اور کسی مرد دوست کو 10 سیکنڈ کے لیے گلے لگانے کو کہا جائے تو آپ کو کیسا لگے گا؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: کیا جسمانی رابطے کے ذریعے دوستوں کے ساتھ قربت ظاہر کرنا آپ کے لیے ناگوار محسوس ہوتا ہے؟ کیوں؟

۲- کیا آپ کو اپنے دوستوں سے اظہارِ ناراضگی یا مایوسی کر سکتے ہیں؟ اگر آپ کا جواب منفی میں ہے تو آپ کے خیال میں آپ کو کیا چیز روکتی ہے؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: آخری بار آپ نے مخلصی کے ساتھ اپنے دوستوں سے اپنے جذبات کا اظہارِ خیال کب کیا؟

۳- کیا آپ کا کوئی قریبی دوست ہے جس سے آپ ان چیزوں کے بارے میں بات کر سکتے ہیں جن میں سماجی بدنامی ہے؟ جیسے غم، یا ذہنی صحت۔ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: اگر آپ کا جواب منفی میں ہے تو یہ آپ کو کیسے متاثر کرتا ہے؟

۴- کیا آپ کے خیال میں مرد اور عورت برابری کی بنیاد پر دوست ہو 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)