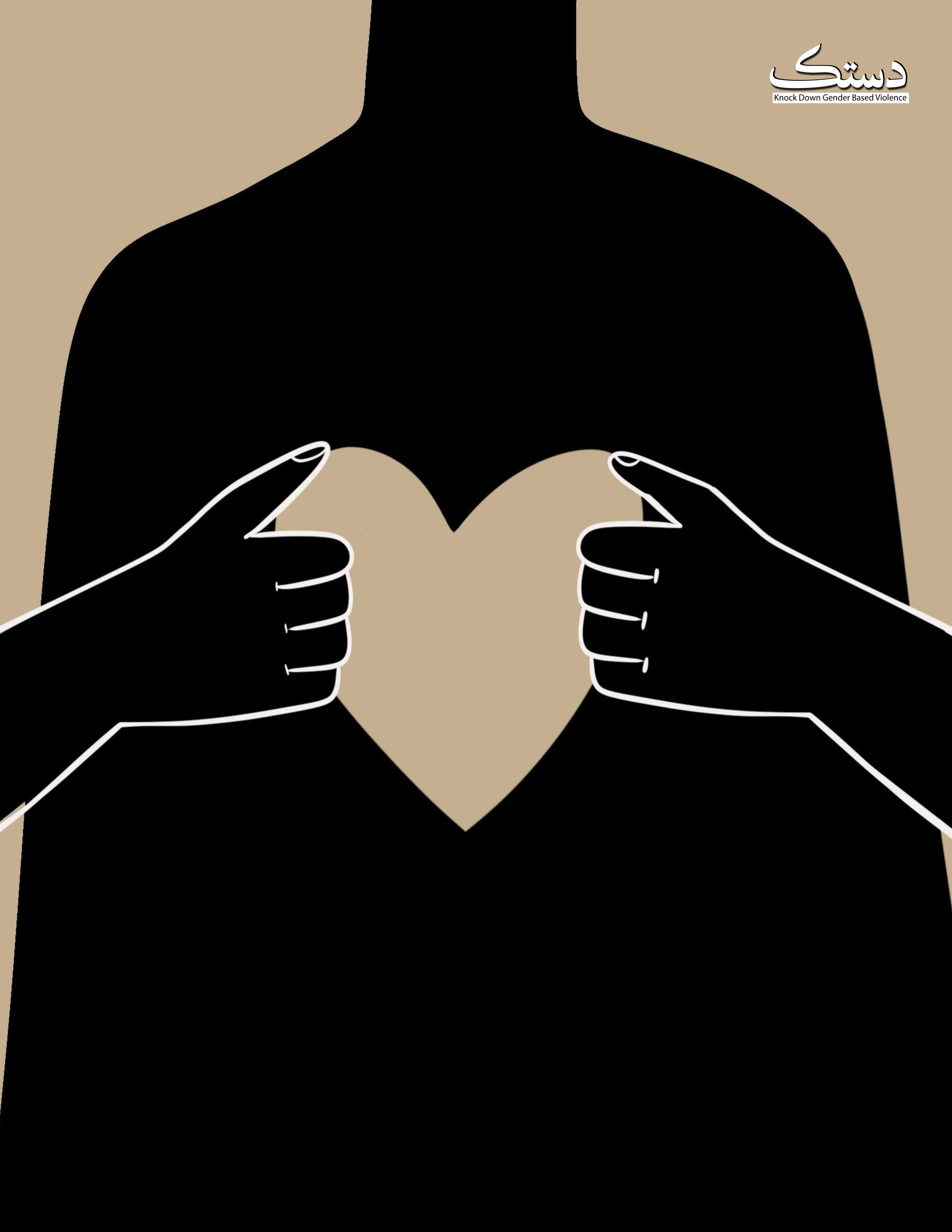


دستک
Knock Down Gender Based Violence

#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.

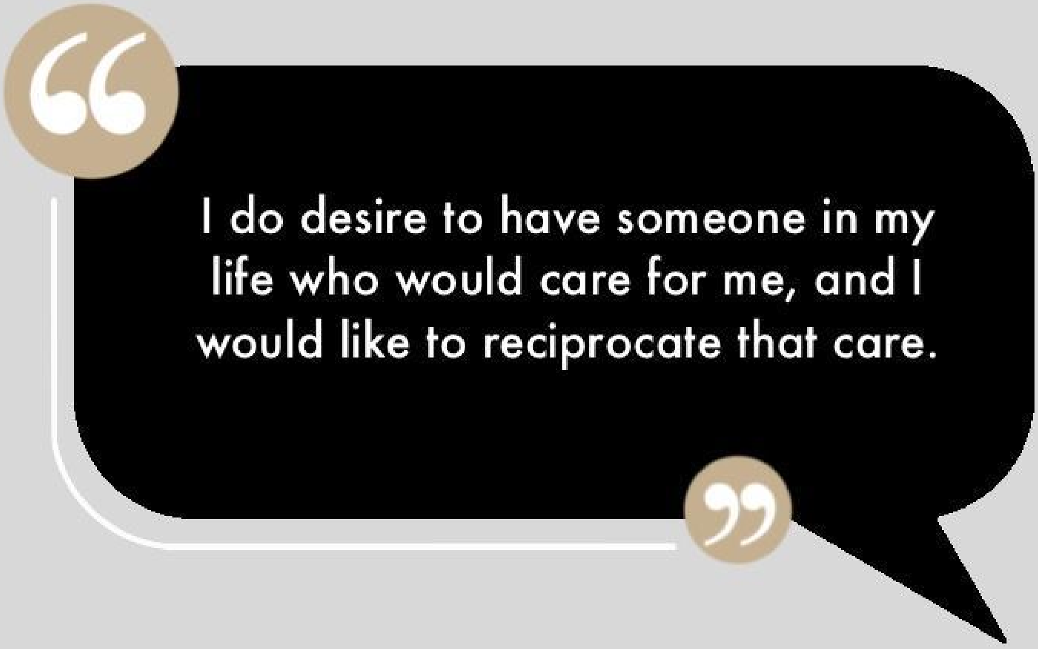
#GUYTALKPAKISTAN GUIDE

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.**



LET'S TALK ABOUT LOVE

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

"Sometimes, I feel very lonely. Actually, I like being independent and being able to focus on myself. But I have never experienced love. Maybe, not in a genuine way. This makes me kind of sad. I do desire to have someone in my life who would care for me, and I would like to reciprocate that care. Everytime I see someone happy with their life partner, I also feel a longing for a bond like that. I have tried many times to establish a connection with someone, but a strange fear overtakes me, preventing me from forming any such relationship. Why does this happen? I have never been able to understand. I have never really openly talked about it before, but often, I have wondered if others feel the same way."

This story shows you how you can open up and speak from the heart when joining the #GuyTalkPakistan. The topics in this guide are: love, relationships, communication and how we share the work within a relationship.

WARM-UP QUESTIONS – ANSWER YES OR NO

- I have loved someone.
- I have felt loved by my partner/spouse.
- I think I know a lot about relationships.
- I’ve felt inadequate in a relationship.
- It’s difficult to share chores and responsibilities equally in a relationship

QUESTIONS LEVEL 1

1. **How does it feel to be in love?** Possible follow-up question: Do you need a relationship to be satisfied with your life?

2. **Have you ever taken your partner for granted?** Possible follow-up question: Have you done things that may harm your relationships, in the past or present? Give examples.

3. **What are some things that seem scary about becoming a parent? If you are a parent, what did you find scary before becoming one?** Possible follow-up question: Are you scared that the relationship with your partner will change if you become parents?

4. **What steps do you take to make sure that your relationship is equal? For example, how do you divide household responsibilities, and who takes the emotional responsibility?** Possible follow-up questions: Have you ever faced challenges in fulfilling your emotional or other responsibilities? How did it make you feel, and have you talked about it with your partner?

QUESTIONS LEVEL 2

1. **In general, whom in your relationship is always open to discussions and communication? For example, if one of you is hurt, or unsatisfied with something.** Possible follow-up question: How can a relationship be nurtured and strengthened? Give examples.

2. **What do you need in order to feel safe in a relationship?** Possible follow-up question: How do you make your partner feel safe?

3. **Have you ever felt that you have more power/control than your partner in the relationship?** Possible follow-up question: How do you utilize this power/control in your relationship? Have you ever misused this power/control?

4. **How important is it to define the kind of relationship you have with the person you're in love with?** Possible follow-up question: Do you think it's important? How important is it for you to know their opinion?

QUESTIONS LEVEL 3

1. **Have you ever parted ways with someone you loved?** Would you like to share what emotions you experienced during that moment? Possible follow-up questions: Why did the relationship end? Did you try to understand the reasons behind the end of your relationship?

2. **In your opinion, what behavior and attitude should one adopt towards their ex when a relationship comes to an end?**

3. **Have you ever developed an interest in someone else despite being in a relationship? What compelled you towards that?** Possible follow-up question: Did you tell your partner?

4. **How do you express love (touch, words, presents, sex, et cetera)?** Possible follow-up question: How do you want someone to express their love to you?

#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 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 کروانے کی ہدایات

یہ رہنمائ گائیڈ آپ کی زندگی کو بہتر اور پر سکون بنانے کے لیے بہت محنت اور تحقیق کے بعد تیار کیا گیا ہے- آئیے مل کر کچھ ایسے سوالات اٹھائیں جو ہماری روز مرہ 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 جا سکے- اس 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- 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-

> میرا دل بھی چاہتا ہے کہ میری زندگی میں
> کوئی ایسا ہو جو میرا خیال رکھے، اور میں
> اس کا خیال رکھوں

آئیے محبت 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 مدنظر رکھتے ہوئے سوالات کا انتخاب کریں۔

"کبھی کبھی، میں بہت تنہا محسوس کرتا ہوں۔ در اصل، مجھے خود مختار رہنا اور خود پر توجہ دینا پسند ہے۔ لیکن مجھے کبھی بھی محبت نہیں ہوئی۔ شاید، حقیقی طور پر نہیں۔ یہ سوچ مجھے تھوڑا اداس کر دیتی ہے۔ میرا بھی دل چاہتا ہے کہ میری زندگی میں کوئی ایسا ہو جو میرا خیال رکھے، اور میں اُس کا خیال رکھوں۔ جب میں کسی کو اُن کے ساتھی/شریک حیات کے ساتھ خوش اور اُن کا خیال کرتے دیکھتا ہوں، تو مجھے بھی اس کی حسرت ہوتی ہے۔ بہت سی دفعہ میں نے کوشش کی کہ میری کسی سے وابستگی ہو پائے، لیکن مجھ پر عجیب سا ایک خوف طاری ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے میرا کبھی ایسا کوئی تعلق نہیں بندھ سکا۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ میں یہ خود کبھی سمجھ نہیں پایا۔ میں نے پہلے کبھی کھل کر اس بارے میں بات نہیں کی لیکن اکثر میرے دل میں یہ خیال آتا ہے کہ کیا دوسرے بھی ایسا محسوس کرتے 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: محبت، رشتے، مواصلات اور ہم کس طرح رشتے میں ذمہ داریوں کو بانٹتے ہیں ۔

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

- میں نے محبت کی ہے۔
- مجھے اپنے شریک حیات کی طرف سے محبت محسوس ہوتی ہے۔
- مجھے لگتا ہے کہ میں رشتوں اور ان کو نبھانے کے بارے میں بہت کچھ جانتا ہوں۔
- میں اپنے رشتے میں کمتر محسوس کرتا ہوں۔
- ایک رشتے میں کام اور ذمہ داریوں کو برابری سے بانٹنا مشکل ہوتا ہے۔

سوالات :- سطح ۱

۱-پیار ہونے کا احساس کیسا لگتا ہے؟ **گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں:** زندگی میں کسی کے ہونے سے، کیا زندگی بہتر ہو جاتی ہے؟

۲- کیا آپ نے کبھی اپنی شریک حیات کے سامنے ان کی اہمیت اور قدر ظاہر کی ہے؟ **گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں:** کیا ایسا کبھی ہوا ہے کہ آپ کی کسی حرکت کے باعث آپ کے رشتے کو نقصان پہنچا ہو؟ذاتی تجربات سے وضاحت دیں۔

۳- والدبننے کی ذمہ داریوں کے بارے میں ایسے کون سے خیالات ہیں جن کا سوچ کر آپ کو خوف آتا ہے؟ اگر آپ ایک والد بن چکے ہیں تو والد بننے سے پہلے آپ کے کیا خدشات تھے؟ **گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں:** کیا آپ کو کوئی خدشہ ہے کہ والدین بننے کے بعد آپ اور آپ کی شریک حیات کا آپس میں رشتہ بدل جائے گا /گیاہے؟

٤- اپنے رشتے کو برابری پر قائم رکھنے کے لئے آپ کیا اقدامات لیتے ہیں؟ مثال کے طور پر گھر کے کام کاج کی ذمہ داری کیسے بانٹتے ہیں، جذباتی ذمہ داریاں کس کی ہیں؟ **گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں:** کیا آپ کبھی اپنی جذباتی یا دیگر ذمہ داریاں پوری کرنے میں ناکام ہوئے ہیں؟ آپکو اس کے بارے میں کیسا محسوس ہوا؟ کیا آپ نے کبھی اپنے ہمسفر کے ساتھ اس پر بات کی ہے؟

سوالات:- سطح ۲

۱-عام طور پر آپ کے رشتے میں گفتگو کی بحالی کو برقرار رکھنے کے لئے کون پہل کرتا ہے؟ مثال کے طور پر جب آپ دونوں میں سے کوئی ایک ناراض ہو، یا کسی بات یا فیصلے پر غیر متفق ہو؟ **گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں:** ایک رشتے کو کیسے پروان چڑھایا اور مضبوط کیا جا سکتا ہے؟ذاتی تجربات سے وضاحت دیں۔

۲-آپ کے نزدیک ، اپنے رشتے میں محفوظ محسوس کرنے کے لئے کیا ضروری ہے؟ **گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں:** آپ اپنے ہمسفر کو محفوظ ہونے کا احساس یقینی کیسے بناتے ہیں؟

۳-کیا آپ کو کبھی یہ اندازہ ہوا ہے کہ رشتے میں آپ کے پاس آپ کے ہمسفر سے زیادہ اختیار ہے؟ **گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں:** آپ اپنے رشتے میں اس اختیار کو کس طرح استعمال کرتے ہیں؟ کیا آپ نے اس اختیار کا غلط فائدہ اُٹھایا ہے؟

٤-جس شخص سے آپ محبت کرتے ہیں اس کے ساتھ اپنے تعلقات کی نوعیت کی وضاحت کرنا کتنا ضروری ہے؟ **گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں:** آپ کے خیال میں یہ اہم کیوں ہے؟ کیوں نہیں؟ ان کی رائے جاننا آپ کے لیے کتنا اہم ہے؟

سوالات :- سطح ۳

۱-کیا آپ نے کبھی کسی ایسے شخص سے علیحدگی اختیار کی ہے جس سے آپ محبت کرتے تھے؟ کیا آپ بتانا چاہیں گے کہ آپ کے اُس لمحے میں کیا احساسات تھے؟ **گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں:** آپ کیوں الگ ہو گئے؟ کیا آپ نے رشتہ ختم ہونے کی وجوہات سمجھنے کی کوشش کیں؟

۲- آپ کے خیال میں، رشتہ ختم ہونے کے بعد اپنے سابقہ ہمسفر کے ساتھ کس قسم کا رویہ اختیار کرنا چاہیے؟

۳- کیا آپ نے کبھی رشتے میں ہونے کے باوجود کسی اور میں دلچسپی لی ہے؟ آپ کے خیال میں آپ کو کس چیز نے اس پر مجبور کیا؟ **گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں:** کیا آپ نے اپنے ہمسفر کو بتانے کی کوشش کی ہے؟

٤- آپ محبت کا اظہار کیسے کرتے ہیں (لفظوں سے، تحائف وغیرہ سے)؟ **گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں:** آپ کیا چاہتے ہیں، کہ آپ سے محبت کا اظہار کس طرح کیا جائے؟

Instagram/dastak.pk

Facebook/dastakpak

LinkedIn/dastak-foundation