

#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](#).



It's difficult to show my friends that I'm sad. This probably has something to do with expectations of being a man.



LET'S TALK ABOUT VULNERABILITY

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

“Why is it so hard for me to cry in front of my friends? A while ago, when things were tough with my partner, I needed to talk to someone. I asked a friend if he wanted to meet up. When we did, I still found it uncomfortable to tell him that I felt down and wanted advice. I tried to avoid the topic for as long as I could. When I finally opened up, my tears were met with support and a hug. I think back on all the times that I didn't tell friends that I felt down. To get support or help, I have to open up to others about how I feel. But at the same time, it's difficult to show them that I'm sad. This probably has something to do with the expectations of being a man. First, it doesn't feel as difficult to open up to my female friends. Second, for as long as I can remember, I have been told to be strong, told not to cry or show vulnerability, and to be a “real man”. I think it has had a bigger impact on me than I first realized. It's a shame really. Sometimes I'm angry that I haven't had access to it before.”

This story shows you how you can open up and speak from the heart when joining the #GuyTalkPakistan. The topics in this guide are: feelings, fears, and how to handle them. You can discuss what it's like to be vulnerable and how to be strong enough to ask for help.

WARM-UP QUESTIONS – ANSWER YES OR NO

- I've heard 'be a man', or 'real men aren't weak' when I've shown fear or been upset.
- It's hard to be sad around other men.
- The person I am with my friends is different from who I am with my family.
- I can be vulnerable in front of people I don't know.
- If I watch a sad movie with a guy friend, I can cry without feeling ashamed.

QUESTIONS LEVEL 1

1. **How do you feel when someone close to you hurts your feelings? Give examples.** Possible followup questions: Did you make it clear that they hurt your feelings? How?
2. **Can your friends cry in front of you? Do you remember the last time you saw a friend crying? How did you react?** Possible follow-up question: Do you treat male friends differently than others when they allow themselves to be vulnerable?
3. **Are you comfortable seeking support or talking to other men when you are sad or need help?** Possible follow-up question: What about with someone who isn't a man?
4. **Is it easier for you to be sad in front of people you've just met than it is in front of old friends?** Possible follow-up question: If so, why do you think that is?
5. **How do you react when others are sad or need support? Do you offer a shoulder to cry on?** Possible follow-up question: How can you make sure that others are comfortable sharing their struggles with you?

QUESTIONS LEVEL 2

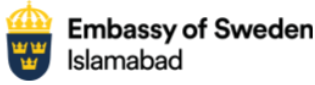
1. **How often do you cry?** Possible follow-up questions: Would you like to cry more often? What difference would that make? What can you do to become better at crying?
2. **When was the last time you felt dumb or embarrassed?** Possible follow-up question: Are these emotions hard to show to other men?
3. **Do you get angry or agitated easily?** Possible follow-up questions: Have you ever regretted getting angry or agitated in a situation? How would you like to have reacted instead?
4. **Are there emotions that you rarely or never show anyone? Give examples.** Possible followup questions: Why do you think that is? What possible consequences does this have?

QUESTIONS LEVEL 3

1. **When was the last time you cried? Describe what happened.** Possible follow-up question: If someone has seen you cry, how did that person react?
2. **Have you ever sought help for your emotional well-being?** Possible follow-up question: How was that experience?
3. **Do you often feel fragile/vulnerable/angry when sharing your feelings with others? Why?** Possible follow-up question: What kind of support can make you feel comfortable when sharing your emotions?

#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۔

“

میرے لئے دوستوں کے سامنے اپنے دکھ کا اظہار
بہت مشکل ہے۔ اس کا تعلق شاید مرد ہونے کی
توقعات سے ہے

”

آئیے احساسات پر بات کریں۔

رہنمائی گائیڈ کو استعمال کرنے کی ہدایات

اس Guy Talk Pakistan کے رہنمائی گائیڈ میں کئی 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 رکھ کر سوالات کا انتخاب کریں۔

تعارف

"میرے لیے اپنے دوستوں کے سامنے رونا اتنا مشکل کیوں ہے؟ کچھ عرصہ پہلے، جب میرے ساتھی کے ساتھ معاملات سخت تھے، مجھے کسی سے بات کرنے کی ضرورت تھی۔ میں نے ایک دوست سے پوچھا کہ کیا وہ ملنا چاہتا ہے (تاکہ ہم اس حوالے سے بات کر سکیں) جب ہم ملے، مجھے پھر بھی اسے یہ بتانے میں ہچکچاہٹ ہو رہی تھی کہ میں افسردہ محسوس کر رہا ہوں اور مشورہ چاہتا ہوں۔ میں نے جب تک ہو سکا موضوع سے بچنے کی کوشش کی۔ جب میں نے آخر کار کھل کر بات کی تو اس نے میرے آنسو صاف کیے اور مجھے گلے لگا لیا۔ میں اکثر سوچتا ہوں کہ میں نے کتنی بار اپنے دکھ اپنے دوستوں سے چھپائے ہیں۔ یہ رشتے اسی لیے ہوتے ہیں۔ سہارا یا مدد حاصل کرنے کے لیے، مجھے ان کے سامنے اپنے احساسات کے بارے میں کھلنا ہوگا۔ لیکن اس سوچ کے باوجود میرے لیے اپنے دکھ کا اظہار کرنا بہت مشکل ہے۔ اس کا شاید مرد ہونے کی توقعات سے تعلق ہے۔ سب سے پہلے، یہ فرق اپنی عورت کے سامنے محسوس نہیں کرتا۔ بچپن سے ہی، مجھے مضبوط ہونے کے لیے کہا گیا ہے، مجھے ہمیشہ رونا یا کمزوری کا مظاہرہ نہ کرنے اور ایک "اصل مرد" بننے کے لیے کہا گیا ہے۔ مجھے لگتا ہے کہ اس کا مجھ پر میرے اندازے سے زیادہ بڑا اثر پڑا ہے۔ یہ واقعی شرم کی بات ہے یہ شرم کی بات ہے کہ ہم اپنے قریبی رشتوں کے ساتھ کھل کر اظہار نہیں کر سکتے۔ کبھی کبھی مجھے یہ سوچ کر غصہ آتا ہے کہ مجھے پہلے اس بات کی رسائی حاصل نہیں تھی۔"

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: احساسات، خوف، اور ان پر قابو پانے کے طریقے۔

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

- جب میں نے خوف یا پریشانی ظاہر کی تو مجھے 'مرد بنو، یا 'مرد کمزور نہیں ہوتے' سننے کو ملا۔
- دوسرے مردوں کے ارد گرد اداس ہونا مشکل ہے۔
- اپنے دوستوں کے ساتھ میں جو شخص ہوں، گھر والوں کے ساتھ میری شخصیت اس سے مختلف ہے۔
- میں ان لوگوں کے سامنے احساسات ظاہر کر سکتا ہوں جنہیں میں نہیں جانتا۔
- اگر میں کسی دوست کے ساتھ اداس فلم دیکھوں، تو میں شرم محسوس کیے بغیر رو سکتا ہوں۔

سوالات :- سطح ۱

۱- جب آپ کا کوئی عزیز آپ کے جذبات کو ٹھیس پہنچاتا ہے تو آپ کو کیسا لگتا ہے؟ ذاتی تجربات سے وضاحت دیں۔ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: کیا آپ نے یہ واضح کیا کہ ان سے آپ کے جذبات کو ٹھیس پہنچتی ہے؟ کیسے؟

۲- کیا آپ کے دوست آپ کے سامنے رو سکتے ہیں؟ کیا آپ کو یاد ہے آخری بار آپ نے کسی دوست کو روتے کب دیکھا تھا؟ آپ کا کیا رد عمل تھا؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: کیا آپ مرد دوستوں کے ساتھ دوسروں سے مختلف سلوک کرتے ہیں جب وہ اپنے احساس ظاہر ہونے دیتے ہیں؟

۳- کیا اُداسی میں آپ اپنے مرد دوستوں سے مدد لینے یا بات کرنے میں آرام دہ محسوس کرتے ہیں؟ یا پھر کسی ایسے شخص سے جو مرد نہیں ہے؟

۴- کیا آپ کے لیے نئے لوگوں کے سامنے احساسات ظاہر کرنا پرانے دوستوں کے مقابلے میں آسان ہے؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: اگر ایسا ہے تو آپ کے خیال میں ایسا کیوں ہے؟

۵- جب دوسرے غمگین ہوتے ہیں یا انہیں مدد کی ضرورت ہوتی ہے تو آپ کیسا رد عمل ظاہر کرتے ہیں؟ کیا آپ انہیں مدد فراہم کرتے ہیں؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: آپ کس طرح یہ یقینی بنا سکتے ہیں کہ دوسرے آپ سے اپنی مشکلات کے اظہار کرنے میں آسانی اور اعتماد محسوس کریں؟"

سوالات :- سطح ۲

۱- کیا آپ اکثر روتے ہیں؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: کیا آپ کھل کر رو سکتے ہیں؟ کیا آپ کو لگتا ہے کہ کھل کر رونے سے آپکی ذہنی اور جذباتی بہبود میں تبدیلی آسکتی ہے؟

۲- آخری بار کب آپ نے اپنے آپ کو بے وقوف یا شرمندہ محسوس کیا؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: کیا یہ جذبات دوسرے مردوں کے سامنے دیکھانا مشکل ہیں؟

۳- کیا آپ آسانی سے تنگ یا غصہ ہوتے ہیں؟ کیا ہوا تھا؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: کبھی ایسا ہوا کہ آپ نے پریشانی یا غصے کا اظہار کیا جس کے بعد افسوس محسوس ہوا ہو؟ اس کے بجائے آپ کو کس طرح کا رد عمل ظاہر کرنا چاہیں تھا؟


۴- وہ کونسے جذبات ہیں جو آپ کبھی نہیں یا شاذ و نادر ہی کسی کو دیکھاتے ہیں؟ مثالیں دیں۔ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: آپ کے خیال میں ایسا کیوں ہے؟ اس کے کیا ممکنہ نتائج ہوں گے؟


سوالات :- سطح ۳

۱- آپ آخری دفعہ کب رونے؟ کیا ہوا بیان کریں۔ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: اگر آپ کو کسی نے روتے ہوئے دیکھا ہے تو اس نے کس طرح کا رد عمل ظاہر کیا؟

۲- کیا آپ نے کبھی اپنی جذباتی بہبود کے لیے مدد طلب کی ہے؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: وہ تجربہ کیسا تھا؟

۳- کیا آپ دوسروں کے ساتھ اپنے جذبات کا اظہار کرتے وقت اکثر کمزور یا برا محسوس کرتے ہیں؟ کیوں؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: اپنے جذبات کا اظہار کرتے وقت کس قسم کی مدد آپ کو آرام دہ محسوس کرا سکتی 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)