



Asia Pacific Forum - Newsletter

Afghanistan - Aotearoa New Zealand - Australia - Bangladesh - Bahrain - Bhutan - Cambodia - China - Guam
Hawai'i - Hong Kong - India - Indonesia - Iran - Japan - Kuwait - Malaysia - Maldives - Nepal - NERF - Oman
Pakistan North - Pakistan South - Philippines - Saudi Arabia - Singapore - South Korea - Thailand - UAE - Vietnam

A NETWORK OF NA COMMUNITIES

www.apfna.org

Issue # 64, Total Pages 8, AUGUST 2025

Inside

Articles

- Happy Birthday, Dad - Anonymous From Iran
- The Role of a Higher Power in My Recovery - Siamak
- At the time of Meeting - Mohsen

Other

- Starting New Meeting by Sri Lanka Members
- A Day of Unity and Recovery in the Heart of Nature
- Indian regional Women's Convention of NA
- "Tug of war" Unity fun day East vs West side of the island of Hawaii
- Clean Time & Anniversaries
- Coming Events & Virtual Meetings

If there is anything you wish to add, perhaps a clean date, event or story you would like to tell, email newsletter@apfna.org

A Note from the Editor

Dear APF members! Once again that was an honor to be of service to you amazing people. Hopefully you enjoy reading your own newsletter and also we ask you kindly to not forget to support your trusted servants on the newsletter team by sending your beautiful articles through the email address newsletter@apfna.org. I also need to appreciate my wonderful team; Phyllis, Katherine, Mahboubah, Hajar, Christina, Jatin, Mohsen, Hassan, Andy, Mohammadm, Hasib, Mohammad and koko for their fantastic job!

Sincerely, Meysam M (AFP~News)

Happy Birthday, Dad

Hello to the hero of my life.
You know that you are my model in life,
You know that you are the only person I place my hope in.
I thank God that your courage helped you stay clean for one year.

I thank God for the NA fellowship, which has helped you remain on the path of clean.

I love you, my life!

Anonymous from Iran

(Taken from Area 10 magazine, Iran region)

تولد مبارک پدر عزیزم

سلام به قهرمان زندگی ام

میدانی که الگوی زندگی من هستی

میدانی که تنها نفری هستی که به تو امیدوارم

خدا رو شکر می کنم که شهادتت به تو کمک کرد که یک سال از زندگیت پاک بمانی

خدا را شکر می کنم که انجمن برای شما وجود دارد که توانسته است شما را پاک نگه دارد.

دوستت دارم، زندگی من!

گمنام - ایران

برگرفته از مجله ناحیه ۱۰ منطقه ایران

If there is anything you wish to add, perhaps a clean date, event, or story you would like to



email: newsletter@apfna.org



The Role of a Higher Power in My Recovery

The Higher Power has been my key to recovery in NA. This flexible, non-religious concept helped me move from a sense of powerlessness over addiction toward personal transformation and spiritual awakening. In NA, a Higher Power can be any of these options: God, the collective strength of the group, love, truth, or kindness. For me, the Higher Power is more than an abstract concept; it's a practical tool that pulled me out of the isolation and self-centeredness of addiction, enabling me to rebuild my life.



My recovery journey began with Step One: fully accepting my powerlessness over addiction. With honesty and clarity, I realized that no human power alone could save me from addiction. This humble acceptance, which required me to set aside my pride and self-centeredness, opened the door to the Higher Power.

The beauty of NA for me was that no one tried to impose their understanding of a Higher Power on me. For those who believe in God, God is their Higher Power; for those who don't, there is surely another force, such as the collective power of NA groups or concepts like love and truth. This shift in perspective showed me that I am not alone and that I am worthy of recovery.

Surrendering my will and life to the care of a Higher Power was easier in early recovery. My life was chaotic, and surrendering to escape addiction seemed like my only option. But as my clean time increased, when I thought I was a productive member of society and knew everything, surrendering became harder. My addiction became more cunning, whispering in my own voice that I didn't need the program and could handle everything myself. The Higher Power helped me recognize this trap and humbly return to the program. Surrendering my will to the Higher Power doesn't mean abandoning everything and expecting it to manage my life; it means finding balance and listening to the Higher Power's will through prayer and meditation.

Through Step Eleven, I found a spiritual discipline through prayer and meditation. When I meditate, I make my utmost effort to listen to my inner voice and the will of the Higher Power. This practice helped me understand what is true and right for me. Sometimes, I quickly fall back into old patterns like negative thoughts, self-centeredness, or temptation. The Higher Power, through prayer and meditation, interrupts this flow of thoughts and reminds me to take care of myself to prevent these patterns from resurfacing.

The Higher Power taught me that gratitude is not just a feeling but a practical exercise. Practicing gratitude means constantly being thankful in life and paying attention to the good things, no matter how small or big. A grateful addict safeguards himself against relapse. The service I do in NA, like carrying the message to other addicts, not only transforms my life but is itself a form of practical gratitude. Gratitude humbles me and fosters a healthy perspective in my life, teaching me how to face challenges with dignity and composure.

*With hope for recovery,
Siamak from Iran*

نقش نیروی برتر در بهبودی من

نیروی برتر کلید من برای بهبودی در انجمن بوده است این مفهوم انعطاف پذیر و غیر مذهبی به من کمک کرد تا از احساس عجز در برابر اعتیاد به سوی تحول شخصیتی و بیداری روحانی حرکت کنم در انجمن نیروی برتر میتواند خدا، قدرت جمعی گروه عشق حقیقت با خیرخواهی باشد. برای من نیروی برتر بیش از یک مفهوم انتزاعی است؛ ابزاری عملی است که من را از انزوا و خودمحوری اعتیاد خارج کرد و به من امکان داد تا زندگی ام را بازسازی کنم.

سفر بهبودی من با قدم اول آغاز شد پذیرش کامل عجز در برابر اعتیاد با صداقت و روشن بینی به این درک رسیدم که هیچ نیروی انسانی به تنهایی نمی تواند مرا از اعتیاد نجات دهد این پذیرش فروتنانه که باعث شد غرور و خودمحوری ام را کنار بگذارم در را به سوی نیروی برتر باز کرد.

زیبایی انجمن برای من در این بود که هیچکس سعی نمیکرد درک خود از نیروی برتر را به من تحمیل کند برای کسانی که به خدا اعتقاد دارند، خدا نیروی برتر است؛ برای کسانی که اعتقاد ندارند، حتماً نیروی دیگری وجود دارد مانند قدرت جمعی گروه های انجمن یا مفاهیمی مانند عشق و حقیقت این تغییر دیدگاه به من نشان داد که تنها نیستم و ارزش بهبودی را دارم.

سپردن اراده و زندگی ام به مراقبت نیروی برتر در اوایل بهبودی ام آسان تر بود زندگی ام آشوبناک بود و تسلیم شدن برای رهایی از اعتیاد تنها گزینه ام به نظر میرسید اما با بالا رفتن مدت پاکی وقتی فکر میکردم عضو سازنده ای از جامعه هستم و خودم همه چیز را میدانم، تسلیم شدن سخت تر شد بیماری اعتیاد

زیرکتر شده بود و با صدای خودم به من القا می کرد که به برنامه نیازی ندارم و خودم از پس همه چیز برمی آیم. نیروی برتر به من کمک کرد تا این تله را تشخیص دهم و با فروتنی به برنامه بازگردم سپردن اراده ام به نیروی برتر به این معنا نیست که همه چیز را رها کنم و انتظار داشته باشم نیروی برتر زندگی ام را مدیریت کند؛ بلکه به معنای یافتن تعادل و گوش دادن به اراده نیروی برتر از طریق دعا و مراقبه است.

از طریق قدم یازدهم به یک انضباط روحانی از طریق دعا و مراقبه دست یافتم وقتی مراقبه میکنم حداکثر تلاش را برای گوش دادن به ندای درونم و اراده نیروی برتر به کار میگیرم این تمرین به من کمک کرد تا بفهمم چه چیزهایی برایم واقعی و درست هستند. گاهی اوقات، به سرعت در الگوهای قدیمی ام مثل افکار منفی خودمحوری، یا وسوسه گرفتار میشوم نیروی برتر از طریق دعا و مراقبه، جریان این افکار را می شکند و به من یادآوری میکند که نیاز به مراقبت از خود دارم تا این الگوها دوباره بروز نکنند.

نیروی برتر به من آموخت که شکرگزاری صرفاً یک احساس نیست بلکه یک تمرین عملی است تمرین شکرگزاری به این معناست که من دائم در زندگی سپاسگزار باشم و به اتفاقات خوب هرچند کوچک یا بزرگ توجه کنم یک معتاد سپاسگزار خود را در برابر لغزش بیمه میکند خدماتی که در انجمن انجام میدهم مانند رساندن پیام به دیگران نه تنها زندگی ام را تغییر میدهد بلکه خود نوعی شکرگزاری عملی است.

شکرگزاری مرا فروتن میکند و دیدگاهی سالم در زندگی ام ایجاد میکند به من می آموزد که چگونه با مشکلات با مناعت طبع و متانت

روبرو شوم.

با امید به بهبودی

سیامک از ایران



Starting New Meeting by Sri Lanka Members



به وقت جلسه.....

مایلم سخن خود را با چند پرسش صادقانه از خودم آغاز کنم؛ پرسش‌هایی که هر یک از ما، در مسیر بهبودی، گاهی باید از خود بپرسیم:

آیا من در میان چالش‌های زندگی، زمانی را برای رفتن به جلسه در برنامه روزانه‌ام در نظر گرفته‌ام؟

آیا من پس از سال‌ها بهبودی، رفتن به جلسه را اتلاف وقت می‌دانم، یا به این درک رسیده‌ام که جلسه، پادزهر بیماری من است؟

آیا من در جلسات، متوجه نیرنگ‌ها و فریبکاری‌های بیماری‌ام می‌شوم و به قدرت شفابخش مشارکت‌ها پی می‌برم؟

آیا من هنگام صرف چای و قهوه در پایان جلسه، تنها با اعضای هم‌سن پاکی خودم صحبت می‌کنم، یا به فکر تازموارد هم هستم؟

امروز به این درک رسیده‌ام که من، معتاد، نمی‌توانم جلسه رفتن را انکار کنم و صرفاً به امور دیگر پردازم. حتی پس از سال‌ها پاکی، بیماری‌ام همچنان فعال است. پس تا کی باید به جلسه بروم؟ پاسخ این است: تا وقتی که من زنده‌ام.

جلسه برای من یک نیاز اساسی‌ست، نه یک انتخاب اختیاری. شاید امروز دغدغه‌هایم بیشتر شده باشد، اما تسلیم شدن در برابر برنامه، نشانه‌ای از بلوغ در مسیر بهبودی من است. نباید هیچ‌گاه مغرور، خودخواه یا خودبین شوم و تصور کنم که چون قدم‌ها را کار کرده‌ام، دیگر نیازی به جلسه ندارم. برعکس، با بیشتر شدن زمان پاکی، بیماری من نیز قدرت بیشتری پیدا می‌کند، و من باید این توهم «همه‌چیز را می‌دانم» را از ذهنم پاک کنم. امروزه جلسه رفتن برای من مانند تغذیه و ورزش روزانه، بخشی ضروری از زندگی‌ست. بارها پیش آمده که پاسخ معمایی از زندگی‌ام را نمی‌دانستم، اما با یک مشارکت ساده و صادقانه از یک عضو، جواب آن را یافته‌ام.

قدرت درمان‌گر و شفابخش جلسه، مسیر بهبودی را در برابر چالش‌های زندگی برای من هموار می‌سازد. به‌خاطر دارم زمانی که تازموارد بودم، عضوی قدیمی با لبخندی سرشار از انرژی، حیاط جلسه را مرتب می‌کرد، صندلی‌ها را منظم می‌چید و با رویی گشاده، اعضا را خوش‌آمد می‌گفت. آن روز معنای واقعی مسئولیت‌پذیری، اتحاد و خوش‌رویی را در رفتار او دیدم. امروز جلسه برای من نه تنها یک پناهگاه، بلکه چراغی‌ست که راه را در تاریکی‌های زندگی‌ام روشن می‌کند.



در پایان، همواره باید این جمله از کتاب پایه را به خودم یادآوری کنم:

"ما معتادانی هستیم که به‌صورت مرتب به جلسات می‌رویم تا پاک بمانیم."

از همه اعضای انجمن معتادان گمنام صمیمانه سپاسگزارم که با همکاری در تهیه این مجله، سهمی موثر در رساندن پیام بهبودی به تازمواردان دارند.

با احترام
محسن بگ ایران

At the Time of Meeting

I would like to begin my words with a few honest questions I ask myself — questions that each of us, on the path of recovery, must ask from time to time. In the midst of life's challenges, have I set aside time in my daily routine to attend a meeting?



After years in recovery, do I see attending meetings as a waste of time, or have I come to understand that meetings are the antidote to my disease?

In meetings, do I recognize the tricks and deceptions of my disease and experience the healing power of sharing?

At the end of a meeting, while having tea or coffee, do I only speak with members who have the same amount of clean time as I do, or do I also think about the newcomer?

Today, I understand that as an addict, I cannot neglect meetings and simply focus on other things. Even after years of being clean, my disease remains active. So how long should I keep attending meetings?

The answer is simple: As long as I'm alive.

For me, meetings are a basic necessity, not an optional choice. Perhaps today, my responsibilities have increased, but surrendering to the program is a sign of maturity in my recovery. I must never become proud, selfish, or self-centered and assume that because I've worked the steps, I no longer need meetings. On the contrary, the longer I stay clean, the more powerful my disease becomes. I must rid myself of the illusion that "I know it all."

Today, attending meetings is as essential to me as eating or exercising. Many times, I've faced unanswered questions in life, and yet found the solution in a single simple and honest share from another member. The healing power of meetings paves the road of recovery for me amid life's challenges. I remember when I was a newcomer — an old-timer, full of energy and with a welcoming smile, would arrange the chairs, clean the yard, and greet members warmly. That day, I witnessed the true meaning of responsibility, unity, and kindness in his behavior. Today, meetings are not only a refuge for me but also a light that brightens the darkness in my life.

In closing, I always remind myself of this line from the Basic Text: "We are addicts who meet regularly to stay clean."

I sincerely thank all the members of Narcotics Anonymous who contributed to the creation of this magazine and played a meaningful role in carrying the message of recovery to newcomers.

With respect

Mohsen.G — Iran

يوم من الوحدة والتعافي في أحضان الطبيعة

A Day of Unity and Recovery in the Heart of Nature



في يوم مشمس جميل اجتمع أعضاء زمالة المدمنين المجهولين في سلطنة عمان في إحدى المزارع الهادئة، حيث كان الهدف واضحاً: قضاء يوم مليء بالاستجمام، الاسترخاء، والمرح، لتأكيد مبدأ وحدتنا كأعضاء في الزمالة، ومساندة بعضنا البعض في طريق التعافي من مرض الإدمان.

بدأ اليوم بأنشطة رياضية وترفيهية متنوعة عززت روح التعاون والتقارب بين الأعضاء. فقد استمتع الحضور بلعب البلياردو، ومباريات كرة القدم، إضافة إلى السباحة التي أخذت حيزاً كبيراً من البهجة والطاقة الإيجابية، خاصة مع مشاركة الجميع في لعب الكرة داخل المسبح، مما خلق أجواءً مريحة أعادت إلى الأذهان فرحة الطفولة وبساطة اللحظة.

لم يقتصر اليوم على الترفيه فحسب، بل تخلله جانب روحي وفكري مهم، حيث عُقدت ورشة عمل بعنوان "وحدة الأعضاء في الزمالة". تناولت الورشة أوجه التشابه والاختلاف بين الأعضاء وكيف يمكن تحويل هذه الاختلافات إلى مصدر قوة إيجابي في التعافي. تمت مناقشة أهمية احترام التنوع بيننا، والتركيز على القيم المشتركة التي توحدنا في هدف واحد: البقاء نظيفين من الإدمان ومساندة الآخرين في رحلة التعافي.

"شعرت اليوم أنني لست وحدي، هناك من يفهمني دون أن أتكلم كثيراً." – أحد الأعضاء
"ورشة العمل جعلتني أرى أن اختلافنا يزيدنا قوة، ويعلمني كيف أقبل الآخرين كما هم." – عضو آخر

"اللعبة والضحك مع إخوتي في الزمالة أعاد لي طعم الحياة التي كنت أظن أنني فقدتها." – مشاركة في الفعالية

إن مثل هذه التجمعات تلعب دوراً أساسياً في تعزيز التعافي، فهي توفر بيئة آمنة يشعر فيها الأعضاء بالقبول والانتماء، كما تتيح لهم بناء صداقات صادقة وتبادل الدعم والخبرات. هذه الأجواء الإيجابية تساعد الأعضاء على مواجهة تحديات الحياة اليومية بروح أقوى وإصرار أكبر على مواصلة طريق التعافي.

اختتم اليوم بجلسة حمل الرسالة، حيث شارك الأعضاء تجاربهم الشخصية وكيف ساهمت الزمالة في تغيير حياتهم، مما عزز مشاعر الانتماء والأمل بالمستقبل. كان هذا اليوم مثلاً حياً على ما يمكن أن يحققه التعاون، الوحدة، والالتزام بمبادئ الزمالة من طاقة إيجابية ودعم متبادل.

حسن- عمان

Fellowship, Fun, and Freedom

On a beautiful sunny day, members of Narcotics Anonymous in Oman gathered at a peaceful farm with one clear purpose: to celebrate unity, enjoy moments of relaxation, and support each other on the path of recovery. This event embodied NA's guiding principle that "together we can do what we could never do alone."



Activities that Bring Us Together

The day was filled with laughter and energy. Members enjoyed friendly competitions of billiards and football, cooling off in the swimming pool, and even a spirited game of pool volleyball that brought out childlike joy and connection. These simple yet meaningful moments reminded us that recovery is not just about abstinence but also about rediscovering the joy of living.

"Today I felt that I am not alone; there are people who understand me without me saying much." – A member

"The workshop helped me see that our differences make us stronger and taught me to accept others as they are." – Another member

"Playing and laughing with my NA brothers and sisters gave me back a joy of life I thought I had lost." – A participant

A Workshop on Unity

A special workshop titled "Unity Among Members in the Fellowship" gave the day a deeper spiritual dimension. Members reflected on their similarities and differences, exploring how diversity within the fellowship can be turned into strength in recovery. The discussion emphasized the NA principle that "our common welfare should come first; personal recovery depends on NA unity."

The workshop was concluded with a heartfelt "carrying the message" session. Members shared their experience, strength, and hope, inspiring one another to keep moving forward in recovery and to reach out to those still struggling. It was a living example of the spiritual awakening that NA promises: a life of connection, service, and freedom from active addiction.

Why Events Like This Matter

Events like this are more than just social gatherings—they are a vital part of recovery. They create a safe space where members feel accepted and connected, build real friendships, and share hope and experience. These connections empower members to face life's challenges with greater strength and a renewed commitment to stay clean, one day at a time.

In Service,

Hassan from Oman



Indian Regional Women's Convention of NA



“Tug of War” - Unity Day Fun

East Side vs West Side
of the island of Hawaii

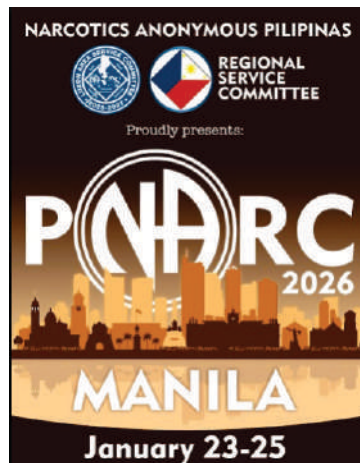


Upcoming Events

Saudi Unity Day



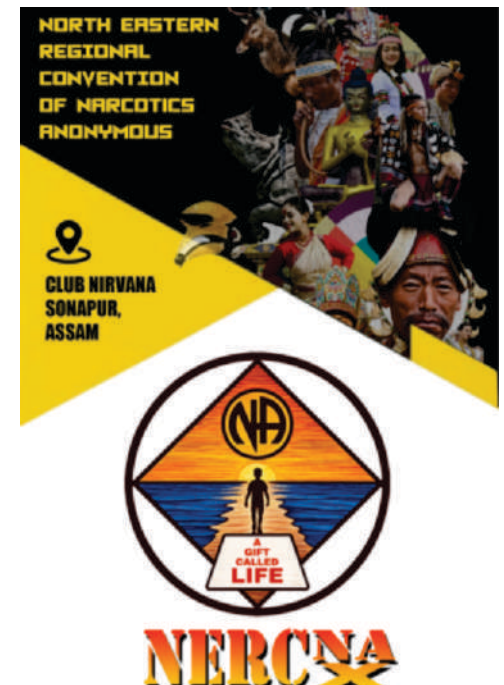
PNARC



NA Malaysia Convention



NERCNA



Recovery Rocks

IRCNA-XXX



NA Hong Kong Unity Day



If you wish to have your future events posted Email
newsletter@apfna.org

Upcoming Events

World Unity Day

شنبه ۱۵ شهریور ۱۴۰۴ ساعت ۱۹/۳۰
دعای آرامش

روز اتحاد جهانی

مهم نیست چه درگیری‌های در سطح جهان در جریان است، ما ارزشمند اتحاد هستیم: منافع مشترک ما بایست در راس قرار گیرد.
کتاب پایه

هر سال، ما گرد هم می‌آیم تا دعای آرامش را برای معتادی که هنوز در عذاب است بخوانیم و معجزه بپوی را جشن بگیریم. راههای بسیاری برای جشن گرفتن وجود دارد: شرکت در یک رویداد یا جلسه محلی روز اتحاد، گردهمایی با دوستان به صورت حضوری یا مجازی، یا پیوستن به ما...

بصورت شبانه روزی از سراسر جهان

از جمعه ۱۴ شهریور ساعت ۱۹/۳۰ تا شنبه ۱۵ شهریور ساعت ۱۹/۳۰

سخنران، ویدئو، کازانه و غیره بصورت شبانه روزی اعضا از فرامناطق مختلف و خدمات جهانی NA در حال ایجاد و گردآوری محتوا برای به اشتراک گذاشتن هستند. هیچ زمان اشتباهی برای پیوستن وجود ندارد!

اطلاعات در
WWW.NA.ORG/ANNUALEVENTS
پارگناری خواهد شد.

SATURDAY • 6 SEPTEMBER 2025 • 9:00 am PDT (16:00 GMT)
Serenity Prayer

WORLD UNITY Day

No matter what conflicts are unfolding in the world at large, we aspire to an ideal of unity: Our common welfare should come first.
Basic Text, Preface

Every year, we come together to say the Serenity Prayer for the addict who still suffers and to celebrate the miracle of recovery. There are so many ways to celebrate—attend a local Unity Day event or meeting, gather with friends in person or virtually, or join us...

Around the clock, from around the world!

8:00 pm 5 September – 9:00 pm 6 September

24-hours of speakers, videos, workshops, and more!

Members from different zones and NA World Services are creating and curating content to share.
There's no wrong time to tune in!
Details will be posted at:
WWW.NA.ORG/ANNUALEVENTS

السبت ۶ سبتمبر ۲۰۲۵ الساعة ۹:۰۰ مساءً بتوقيت القاهرة
دعاء السكينة (16:00 GMT)

يوم الوحدة العالمي

بغض النظر عن الصراعات التي تتشأ في العالم بأسره، فليتنا نتطلع إلى نموذج مثالي للوحدة: إن مصلحتنا المشتركة يجب أن تأتي في المقدمة.
النص الأساسي، تمهيد

في كل عام، نجتمع معاً لنردد دعاء السكينة من أجل المدمعن الذي لا يزال يعاني، وللاحتفال بمعجزة التعافي. هناك العديد من الطرق للاحتفال — يمكنك أن تحضر فعالية محلية ليوم الوحدة أو تذهب لاجتماع، أو تجتمع مع الأصدقاء بشكل شخصي أو افتراضي، أو تنضم إلينا...

على مدار الساعة، من جميع أنحاء العالم!

8:00 مساءً 5 سبتمبر — 9:00 مساءً 6 سبتمبر

24 ساعة من المتحدثين ومقاطع الفيديو وورش العمل والمزيد!

أعضاء من مناطق مختلفة وخدمات المدمعنين المجهولين العالمية يقومون بإنشاء وتنظيم محتوى للمشاركة.

ليس هناك وقت غير مناسب للانضمام! سيتم نشر التفاصيل على:
WWW.NA.ORG/ANNUALEVENTS

Clean Time

June

4 June 2014	Salim A	Oman
5 June 1991	Tim S	Australia
8 June 1992	Muk Sharon H	USA
9 June 1995	Ronnie V	Philippines
18 June 2006	Xueli	China
21 June 1994	Irfan	Pakistan
21 June 1979	Phyllis S	Hawai'i
25 June 1990	Deb F	Aotearoa NZ
25 June 1993	Archer K	Hawai'i

July

04 July 2001	Reza A	Bangladesh
12 July 2021	Mohamed M	Qatar
25 July 2004	Sharon K	Aotearoa NZ
25 July 2008	Choney	Bhutan

August

05 August 2001	Sajal R	Bangladesh
11 August 1997	Ian U	Thailand
16 August 1982	Sharleen F	Aotearoa NZ
20 August 1989	Sue K	Australia
24 August 2002	Nam Noel M	New York City
31 August 2023	Mohamed G	Qatar



Worldwide Connections

NAWS

For the most up to date details please visit the NAWS website at:

www.na.org

APF

For the most up to date details please visit the APF website at:

www.apfna.org

Australia

For the most up to date details please visit the Australian Regional website events page at:

<http://www.na.org.au>

Hawai'i

For the most up to date details please visit the Hawai'i Regional website at:

www.na-hawaii.org

India

For the most up to date details please visit the India Regional website at:

www.naindia.in

Iran

For the most up to date details please visit the Iran Regional website at:

www.nairan.org

APF Country Website Links

www.na.org.au

www.namalaysia.my/a

www.na-hawaii.org

www.naindia.in

www.nasingapore.org

www.nzna.org

www.guamna.org

www.na-indonesia.org

www.nairan.org

www.na-bali.org

www.naqatar.net

www.nanepal.org

www.saudina.org

www.nakuwait.org

www.nachina.com

www.nakorea.org

www.omanna.org

www.nakuwait.org

