

**САФРОШКИН Ю.В. КНИГА МОЕЙ ЖИЗНИ - советского "шестидесятника" - технаря:  
КАК я стал таким, какой есть теперь? (том 1, pdf-версия-2016, папка «СЮВ1Книга5-16»)**

**СОДЕРЖАНИЕ (с.3)**

**Предисловие (с.5)**

**Введение (с.7). О ЦЕЛЯХ И ЗАДАЧАХ, СТРУКТУРЕ И ОРГАНИЗАЦИИ КНИГИ:**

V1. О целях и задачах этой Книги5; V2. О мировоззренческой и методологической базе работы;  
V3. Предварительный взгляд на развитие человека и личности; V4. Макроструктура книги и работы с ней;  
V5. О стилях ("жанрах") текстов; V6. О внешних влияниях; V7. О техническом оформлении текстов;  
ДВ1. Гете о завершающих текстах его жизни

**Глава 1 (с.13). МОЯ РОДОСЛОВНАЯ** - кратко о ее "корнях" и некоторых "ветках": 1.0. Вступление;

1.1. Общие вводные пояснения к родословным; 1.2. Род Сафрошкиных/«Старостиных» - предки по отцу;  
1.3. Род Галгановых - предки по матери; 1.4. Потомки САФРОШКИНА Василия Григорьевича;  
1.5. Потомки САФРОШКИНА Федора Григорьевича; 1.6. О Сафрошкиных/Старостиных из ряз. Солотчи;  
1.7. О Галгановых из рост. Каменска/Скородумовки; 1.8. Что мне досталось от обоих родов в целом?

Д1. РУНЕТ-ИНФормация на запросы <САФРОШКИН\*\*> **Рис.1.1. Окно; Рис.1.2. Водопад; Рис.1.3. Око.**

**Глава 2 (с.29). МОИ РОДИТЕЛИ И ИХ СОВМЕСТНАЯ ЖИЗНЬ:** 2.0. Вступление; 2.1. Мама; 2.2. Отец;

2.3. Об их совместной жизни; 2.4. Сестра Галина; 2.5. О некоторых коллегах отца;

2.6. Как же родители отразились во мне? **Рис.2.1. Портрет Сафрошкина В.Г.**

**Глава 3(с.55). РОДИНА** (о чувстве места на Земле): 3.0. Вступление: "Издавека-долго течёт река Волга...";

3.1. Чебоксары (1935-49); 3.2. Приволжские и приокские леса; 3.3. Ульяновск и Среднее Поволжье;  
3.4. Верхняя Волга у Дубны; 3.5. Среднерусская возвышенность и Средняя Ока; 3.6. Земля предков казаков;  
3.7. Дальние путешествия; 3.8. Москва: ЧТО и КАК в этом слове "для сердца моего слилось"?

3.9. КАК все это во мне отразилось? **Рис.3.1. Москва с птичьего полёта.**

**Глава 4 (с.69). ДЕТСТВО И ОТРОЧЕСТВО:** 4.0. Вступление; 4.1. Мои первые дом, двор и улица;

4.2. Раннее детство; 4.3. Отрочество; 4.4. Что тогда укоренилось на "всю оставшуюся жизнь"?

**Рис.4.1,2,3 - Рисунки детей.**

**Глава 5 (с.77). ШКОЛЬНАЯ ЮНОСТЬ:** 5.0. Вступление; 5.1. Мои дом и улица; 5.2. Школа;

5.3. Трудовое и спартанское воспитание; 5.4. Радиоклуб и будущая профессия; 5.5. Первые трагедии;  
5.6. Что мне дала школа?; 5.7. Неожиданное послесловие;

Д5.1: Краткий отчет о мероприятиях 50-летия выпуска 1953г 1й школы г.Ульяновска

**Глава 6 (с.87). СТУДЕНЧЕСКАЯ ЮНОСТЬ:** 6.0. Вступление; 6.1. Поступление и старт в МИФИ;

6.2. Испытание самости; 6.3. Укрепление самости; 6.4. Основной курс МИФИ; 6.5. Что мне дал МИФИ?

**Глава 7(с.97).ПЕРВАЯ СЕМЬЯ;** 7.0.Вступление; 7.1.Первые брак и жена; 7.2.Первое благополучие(Дубна);

7.3. Второе благополучие (Пушино); 7.4. Сын Василий; 7.5. Дочь Анна; Д7.5. "Вот поворот какой... с рекой" жизни Ани; 7.6. Кризис и развод; 7.7. Что дала личности первая семья?;

Д7.1. КАК я стал владельцем «Волги» с оленем?; Д7.2. Как я расстался с "Волгой"?;

Д7.3. Бабушка Аня о малом Васе; Д7.4. Необычное приключение Ноутбука

**Глава 8 (с.119). ВТОРАЯ СЕМЬЯ;** 8.0. Вступление; 8.1. Вторые жена и брак;

8.2. Пытаемся наладить совм. жизнь; 8.3. Шатания нарастают; 8.4. Сын Олег; 8.5. Сын Петр;  
8.6. Неустойчивость жизни и распад семьи; 8.7. Что мне дала вторая семья?; Д8.1. Фрагменты из дневника;  
Д8.2. «Охота на динозавров» (Сон Олега); Д8.3. Мечты семьи на Новый 1994 год

**Глава 9 (с.131). ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ:** 9.0. Вступление; 9.1. Завершение МИФИ;

9.2. Дубна: ОИЯИ и книга-1; 9.3. Пушино, НЦБИ: освоение; 9.4. НЦБИ: успехи и книга-2;  
9.5. Пушино: кризис 1984-85; 9.6. Ульяновск, 1988-...; 9.7. Заключение: профспециализация и личность;  
Д9.1. О контактах с А.Г. Рыжевским в 2003г; Д9.2. Из эпопеи докторской защиты.

**Глава 10 (с.149). ЗДОРОВЬЕ:** 10.0. Введение: тело или дух? - о формуле здоровья; 10.1. Молодость - тело;

10.2. Физкультура и спорт; 10.3. Зрелость - душа; 10.4. Солидные годы - дух; 10.5. Дружба с Природой;  
10.6. Заключение; Д10.1. О ведущих методиках оздоровления; Д10.2. О "Срединном пути" Будды, ведущим к мудрости и нирване; Доп10.3. О нашем «диком» переходе-1956 через Клухорский перевал;  
Д10.4. О тыквенной бригаде ООП г. Пушина; Д10.5. О моём здоровье из самоотчета-2005;  
Д10.6. Некоторые показатели организма; Д10.7. Выборочные показатели работы сердца.

**Рис.10.1.Волга; Рис.10.2. Ока.**

**Глава 11 (с.167). СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ:** 11.0. Вступление;

11.1. Пушино: социокультурное влияние; 11.2. Богоискательство; 11.3. Семинары Трусова Ю.П.;  
11.4. Второе естественно-географическое образование; 11.5. Эколого-ноосферные ассоциации;  
11.6. Развивающее влияние искусств; 11.7. Ульяновские культурологические конференции;  
11.8. Партийные эксперименты; 11.9. Заключение; Д11.1. О концепции Этернелизма;  
Д11.2. - Письмо Любищева А.А.; **Рис.11.1. Вавилон.**

**Глава 12 (с.185). КОСВЕННЫЕ ВЛИЯНИЯ:** 12.0. Вступление; 12.1. Книги; 12.2. Мыслители; 12.3. Проблемные ситуации и кризисы; 12.4. Влияния "от противного"; 12.5. Заключение ; Д12.1. Об основных принципах герметизма; Д12.2. Золотой канон Пифагора; Д12.3. О памятниках К. Марксу и В.И. Ленину в Ульяновске; Д12.4. Что же такое социализм и коммунизм?; Д12.5. Мой образ И.В.Сталина (+фото)

**Глава 13 (с.199). ТВОРЧЕСТВО И СОТВОРЧЕСТВО:** 13.0. Вступление; 13.1. Введение (немного теории); 13.2. Раннее техническое творчество; 13.3. Научно-профессиональное творчество; 13.4. Сотворчество любви и дружбы; 13.5. Языки и тексты; 13.6. Прожекты экополисов; 13.7. Ульяновский клуб интеллектуалов «Развитие»; 13.8. Социокультурное сотворчество; 13.9. Соучастие в современном Российском НООсферном движении ; 13.10. Заключение ; Д13.1. Декларация "Ульяновского клуба НООсфера"; Д13.2. Об "Ассоциации гармонического развития"; Д13.3. Нужна ли нам площадка социокультурного синтеза? Д13.4. О "Фонде Национальной идеи России".

**Глава 14 (с.221). Рефлексия и философия в моей жизни:** 14.0. Вступление; 14.1. Развитие рефлексии ; 14.2. Развитие самоидентификация; 14.3. Как развивалось понимание смысла своей жизни; 14.4. Отношение к смерти; 14.5. Заключение; Д14.1. Из эссе Ю. Аммосова "Я - быдло"; Д14.2. О поиске национальной идеи России; Д14.3. О смысле жизни из литературы; **Рис.14.1. "Камень мудрости"?** Д14.4. Ульяновский Клуб "Ноосфера" о смысле жизни; Д14.5. Человек перед лицом смерти.

**Глава 15 (с.233). Общее заключение:** 15.0. Вступление; 15.1. Об основных источниках и факторах формирования личности; 15.2. Этапы моей жизни в свете семилеток Мардова И.Б.; 15.3. В какой мере мою судьбу можно счесть "удачной"?; 15.4. Кому и зачем всё это "было нужно"? Д15.1. Об эзотерической картине Мира; Д15.2. Об антропном принципе ; **Рис.15.1. Теория напряжения** Д15.3. Семь принципов "Сложного мышления"; Д15.4. О МЕГАнауке будущего.

**Послесловие** (в т.ч. рис.Д5 "Моя кухня")

#### ПРИЛОЖЕНИЯ:

**П1.1 (с.243+рис.).** Расшифровка нестандартных или специальных аббревиатур и сокращений

**П1.2 (с.245+рис.).** Система основных терминов по проблемам развития

**П1.3 (с.257+рис.).** Библиография внешних отсылок (к иным авторам)

**П1.4 (с.267+2рис.).** Именной указатель

**П1.5 (с.270).** Структурированная биография автора Сафрошкина Ю.В.

**П1.6 (7с).** Список работ (текстов) автора

**П1.7 (32МВ).** Подборка иллюстраций 1го тома

**П1.8 (с.270).** Отдельные содержательные схемы, таблицы, фигуры

**П1.9 (20с).** Концепции отдельных мыслителей в их цитатах

**П1.10 (2с+2рис).** Подборка некоторых проблемных вопросов

**П1.11 (5с).** Содержание с эпиграфами

**ПЛАН тома 2** (дополнит. приложений, предварительно):

П2.1. Фрагменты дневников отца и матери, их переписки

П2.2. Фрагменты из собственного дневника

П2.3. Некоторые годовые самоотчеты

П2.4. Рефлексия развития докторской диссертации

П2.5. " развития концепции экополиса

П2.6. Ульяновский клуб "Развитие" и вызовы времени

П2.7. НЕСОСТОЯВШИЙСЯ ВЗЛЕТ (памяти дочери Анны)

П2.8. Фрагменты переписки и ИНТЕРНЕТ-диалогов с другими лицами

П2.9. Некоторые автобиографические эссе

П2.10. Подборки дополнительных фото

П2.11. История становления Книги-5 (версиями её плана)

Пояснительные ПРИЛОЖЕНИЯ из тома 1 (дубликаты П1.1-6)

#### ОБЩИЙ РАСЧЁТ СТРАНИЦ

в pdf-комплекте т.1	кол.	№№
титул	1	1
аннотация	1	2
содержание	2	3-4
Предисловие	2	5-6
Главы 0-15	234	7-240
Послесловие	2	241-242
Прилож. 1-6, 8-11	64	243-307
Прилож. 7 (фото)	47	
(в конце БЕЗ сквозной нумерации)		
<b>ВСЕГО</b>	<b>348с</b>	