

# GẶP GỠ CHỦ NHÂN Dự án ULISOUL - Mentee chương trình **YSEALI GIVES BACK**

LÊ THỊ ÁNH DƯƠNG, HIỆN LÀ SINH VIÊN NĂM THỨ TƯ NGÀNH KINH TẾ - TÀI CHÍNH, KHOA ĐÀO TẠO VÀ BỒI DƯỠNG NGOẠI NGỮ, TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI NGỮ, ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI. CÔ BẠN VỚI CÁI TÊN CÓ Ý NGHĨA ĐẶC BIỆT - HƯỚNG VỀ ÁNH BÌNH MINH LÀ MỘT TRONG NHỮNG NGƯỜI THÀNH LẬP DỰ ÁN ULISOUL - CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÂM THẦN ĐÃ CHẤP CẢNH CHO BIẾT BAO BẠN TRẺ. NĂM 2023 VỪA QUA, DỰ ÁN CHÍNH THỨC TRỞ THÀNH MENTEE CHƯƠNG TRÌNH YSEALI GIVES BACK DO ĐẠI SỨ QUÁN HOA KỲ TỔ CHỨC.

## ↳ KIỀU VÂN

### HÀNH TRÌNH TRUYỀN CẢM HỨNG KHỞI NGUỒN TỪ “VẤN ĐỀ CỦA CHÍNH MÌNH”

Nhắc đến ULISOUL là nhắc tới dự án chăm sóc sức khỏe tâm thần cho các bạn trẻ, đặc biệt là những sinh viên gặp khó khăn trong vấn đề lan tỏa cảm xúc tích cực, giải tỏa cảm xúc tiêu cực. ULISOUL là người bạn đồng hành luôn lắng nghe, luôn thấu hiểu và xoa dịu những vết xước ngồn ngàng của tâm hồn mỏng manh và dễ vỡ đang trong độ tuổi tập lớn. Ở bên đó nơi đây, các bạn sinh viên sẽ được san sẻ thông điệp tích cực và lan tỏa đi sự yêu thương, để không một cảm xúc nào bị bỏ lại phía sau.

Chia sẻ về sự bất nguồn của dự án, Ánh Dương tâm sự: “Ý tưởng dự án đến khá bất ngờ, khi mình tham gia khóa học “Active Citizen” của British Council phối hợp cùng Trường ĐH Ngoại ngữ tổ chức. Kết thúc khóa học,

các nhóm sinh viên cần đưa ra một ý tưởng sáng tạo có ích dành cho cộng đồng sinh viên đại học.

Hồi tưởng lại quãng học sinh hồi cấp 3, chính bản thân khi ấy phải tự mình vươn lên, tự mình gồng gánh và tự vượt qua thời gian đen tối nhất của cuộc đời - trầm cảm. Ngẫm nghĩ xa hơn, mình thấy xung quanh có rất nhiều người bạn và anh chị ULISers mình quen cũng đang loay hoay với các vấn đề về tâm lý như căng thẳng, lo âu mà khó cất lời chia sẻ với ai. Vì vậy, mình và team đã nảy ra ý tưởng xây dựng dự án "ULISOUL" - tên gọi là sự kết hợp của ULIS (Trường ĐH Ngoại ngữ) và SOUL (tâm hồn), với mục tiêu ban đầu là chia sẻ và nâng cao sức khỏe tâm thần cho các bạn sinh viên Trường ĐH Ngoại ngữ."

**CHUYẾN TÀU GIAN NAN ĐẾN "TRÁI NGỌT" CỦA SỰ NỖ LỰC**

Ý tưởng xuất hiện cũng là lúc dự án bắt đầu đi vào khởi hành. Phác thảo ý tưởng thì sáng tạo, hoa mỹ nhưng đến khi dự án đi vào thực hiện, những khó khăn, thử thách và vấn đề đầu tiên lại ập đến với cô bạn. Một trong những cản trở lớn nhất chính là vấn đề tài chính. Vì ULISOUL là một dự án độc lập, được khởi nguồn từ các bạn sinh

viên trẻ có cùng đam mê và ý tưởng, thế nên, cô bạn cùng đồng đội không có nguồn tài trợ tài chính lâu dài. Thay vào đó, cả nhóm phải tự tìm kiếm nguồn tài trợ từ nhiều nơi như Nhà trường, từ các cuộc thi dành cho ý tưởng khởi nghiệp...

Hơn nữa, một trong những khó khăn khác mà cả nhóm gặp phải, chính là vấn đề về những kiến thức chuyên ngành liên quan đến tâm lý, cũng như những thông tin cần thiết khác để phát triển dự án. "Là một sinh viên đang theo học chuyên ngành Kinh tế - Tài chính, những kiến thức mà chúng mình chủ yếu học tập trên giảng đường chỉ gói gọn trong những con số, những phương trình tính toán... Trong khi đó, ULISOUL là dự án với mục đích trọng tâm liên quan đến vấn đề tâm lý và lĩnh vực chăm sóc sức khỏe. Những kiến thức cơ bản chúng mình có thể nắm vững thông qua môn Tâm lý học tại trường, cũng như những kiến thức ở trên mạng. Nhưng, để dự án có thể kết nối sâu và thực sự trở thành cầu nối giúp đỡ và che chở những tâm hồn yếu đuối, thì cần rất nhiều kiến thức chuyên ngành, kiến thức học thuật. Do đó, chúng mình đã phải tự trau dồi và học hỏi rất nhiều, đồng thời không ngừng tìm kiếm sự hỗ trợ từ các thầy cô, các chuyên gia,





và cả các bạn sinh viên theo học ngành Tâm lý.

Dù chặng đường phát triển dự án mang lại nhiều khó khăn. Nhưng giờ đây khi nhìn lại chuyến hành trình đó, mình cảm thấy nỗ lực và sự chăm chỉ của bản thân đến nhường nào. Hơn nữa, thấu hiểu nỗi đau và nỗi buồn mà các vấn đề tâm lý hằn sâu trong thâm tâm, đó cũng chính là động lực để mình nỗ lực hơn từng ngày. Trên chuyến hành trình đó, mình phải đặc biệt gửi lời cảm ơn sâu sắc và yêu thương nhất tới cô Đào Thị Diệu Linh - Trưởng bộ môn Tâm lý giáo dục, Trường ĐH Ngoại ngữ - Mentor chính đã đồng hành và giúp đỡ chúng mình rất nhiều".

ULISOUL ra đời trong năm tháng dịch COVID-19 đang bùng nổ, trong khi đó dự án dưới sự hoạt động của 06 thành viên dưới hình thức trực tuyến. Những người tiên phong cho dự án chật chiu từng ngày, canh từng lượt xem, từng lượt tương tác, đọc từng bình luận... Có những lần mạng lỗi, livestream bị ngắt quãng

khiến cho những "người thấp lùn" trẻ lo lắng. Dẫu khó khăn là vậy, bằng tinh thần lạc quan, không lùi bước với giấc mơ của chính mình, dự án đã mang lại những điều ngọt ngào cho tâm hồn người trẻ. Đồng thời, các thành viên của ULISOUL đã vượt qua thử thách và đem lại nhiều hoạt động ý nghĩa cho cộng đồng.

Dự án ULISOUL được bảo trợ bởi Trường ĐH Ngoại ngữ - ĐHQGHN, và Trung tâm tư vấn và phát triển cá nhân Up Center và Trung tâm sáng tạo đổi mới. Sau nhiều năm hoạt động, ULISOUL đã đem đến nhiều hoạt động chữa lành cho các bạn sinh viên, đặc biệt là các bạn sinh viên Trường ĐH Ngoại ngữ dưới hình thức những bài chia sẻ về kiến thức, workshop, talkshow, podcast, hoạt động trải nghiệm...

ULISOUL đã tổ chức sự kiện tặng hoa miễn phí nhân dịp 8/3, và tặng được 1.000 bông hoa, đổi lấy rất nhiều nụ cười hạnh phúc của các cô giáo, bạn nữ, những em học sinh, và cả sự ủng hộ của các

bạn nam. Từ một tổ chức gồm 06 thành viên với những lo lắng thuở đầu, ULISOUL đã đem lại sự ấm áp, chữa lành cho mọi người. Có lẽ cũng chính bởi lý do này, dự án đã vươn tầm ảnh hưởng và chính thức trở thành Mentee của chương trình YSEALI GIVES BACK - Đại sứ quán Hoa Kỳ vào năm 2023. Hơn ai khác, Ánh Dương cảm thấy vô cùng hạnh phúc, vui vẻ và hãnh diện khi đưa con tinh thần của mình ấp ủ và chăm sóc bấy lâu nay đã đơm hoa, kết trái và nở rộ. Mong ước nhỏ nhoi của 06 sinh viên ULIS giờ đây đã trở thành nơi cầu nối giao thoa và kết nối tâm tư, chia sẻ mọi cảm xúc và nỗi niềm, lan tỏa niềm yêu thương để xóa tan đi mọi vết thương đã hằn sâu trong tim mỗi người. "Mong rằng ULISOUL trở thành người bạn đồng hành trên chuyến hành trình nuôi dưỡng và yêu thương cảm xúc của các ULISer".