

MỤC LỤC

Tổng quan

“Học thêm một khóa nữa là mình sẽ tự tin”: Niềm tin nghe rất chuẩn mực

Nghịch lý: Càng biết nhiều, bạn càng thấy mình kém chắc chắn

Kỹ năng mà không chống sách nào dạy được

Cái giá của việc chuẩn bị mãi, và 5 dấu hiệu bạn đang mắc kẹt

Đổi thước đo, giữ nguyên tiêu chuẩn cao

Thứ còn thiếu nằm ở phòng tư vấn, không nằm trong khóa học tiếp theo

Lưu ý

Nguồn tham khảo

Tổng quan

Bạn có bằng cử nhân dinh dưỡng, thêm hai chứng chỉ, tuần nào cũng đọc vài bài trên PubMed. Vậy mà khi một khách hàng thật ngồi trước mặt, kể ba vấn đề cùng lúc rồi hỏi về một loại thực phẩm chức năng bạn chưa từng nghe tên, đầu óc bạn bỗng trống trơn. Tối hôm đó, bạn đăng ký thêm một khóa học.

Bạn nghĩ thứ mình thiếu là kiến thức? Rất có thể không phải. Thứ đang giữ chân bạn là một niềm tin nghe rất có trách nhiệm, và chính nó khiến càng học bạn càng thấy mình chưa sẵn sàng. Cuối bài, bạn sẽ thấy thứ thật sự còn thiếu. Nó không nằm trong bất kỳ giáo trình nào.

“Học thêm một khóa nữa là mình sẽ tự tin”: Niềm tin nghe rất chuẩn mực

Lầm tưởng này hiếm khi được nói thẳng ra. Nó thường đội lốt những câu rất hợp lý:

- “Để mình ôn lại phần này rồi mới nhận ca đó.”
- “Chưa đọc kỹ bằng chứng thì chưa dám nói.”

- “Mình sợ nói sai với khách.”
- “Đợi có thêm kinh nghiệm đã.”

Từng câu riêng lẻ đều có thể là phán đoán đúng. Có những lỗ hổng kiến thức thật cần lấp, có những ca vượt quá phạm vi chuyên môn và cần chuyển tuyến. Vấn đề chỉ xuất hiện khi “chuẩn bị thêm” trở thành câu trả lời cho mọi tình huống khiến bạn bất an.

Vì sao người làm dinh dưỡng đặc biệt dễ mắc bẫy này? Nghề của chúng ta chạm vào sức khỏe người khác, nên nỗi sợ gây hại là có thật. Môi trường đào tạo lại thường cho câu trả lời đúng tuyệt đối trong phòng thi. Cộng hai thứ đó lại, cầu toàn trông giống hết tinh thần trách nhiệm.

Cảm giác này cũng không hiếm. Hiện tượng mà Clance và Imes (1978) gọi là “hội chứng kẻ mạo danh”, tức cảm giác mình không xứng với năng lực mình đang có, đã được Bravata và cộng sự (2020) tổng quan hệ thống trên *Journal of General Internal Medicine*: tỉ lệ ghi nhận dao động rất rộng, từ 9% đến 82% tùy nghiên cứu, và nhóm nhân viên y tế xuất hiện dày đặc trong dữ liệu. Một meta-analysis của Curran và Hill (2019) trên *Psychological Bulletin* còn cho thấy mức độ cầu toàn ở người trẻ đã tăng dần qua các thế hệ từ 1989 đến 2016.

Nói cách khác, nếu bạn đang thấy mình “chưa đủ”, bạn đang ở trong một đám đông rất lớn. Câu hỏi là đám đông ấy có đang học đúng thứ cần học hay không.

Nghịch lý: Càng biết nhiều, bạn càng thấy mình kém chắc chắn

Hồi mới học, dinh dưỡng trông rất gọn gàng. Bạn học một nguyên lý, hiểu cơ chế, thấy ngay cách áp dụng. Câu hỏi trong đầu khi ấy là: “Khoa học nói gì?”

Vài năm sau, bức tranh rối hơn hẳn. Bạn gặp hai nghiên cứu cho kết luận ngược nhau. Bạn thấy rõ giới hạn của cỡ mẫu, thời gian theo dõi, nguồn tài trợ. Bạn biết thuốc đang dùng, bệnh nền, văn hóa ăn uống, ngân sách đi chợ đều có thể đổi một khuyến nghị “chuẩn” thành

vô dụng. Câu hỏi trong đầu đổi thành: “Bằng chứng hiện có có ý nghĩa gì với đúng người này, trong hoàn cảnh này, trong phạm vi mình được phép hỗ trợ?”

Hãy hình dung sự khác biệt như hai tấm bản đồ. Người mới cầm bản đồ du lịch khổ A4: vài con đường chính, mọi thứ trông thẳng tắp. Người đi lâu năm cầm bản đồ địa hình: thấy từng con dốc, từng khúc sông. Tấm bản đồ thứ hai trông đáng sợ hơn, nhưng nó chính xác hơn.

Nghiên cứu nổi tiếng của Kruger và Dunning (1999) trên *Journal of Personality and Social Psychology* cũng gợi ý điều tương tự: Người có năng lực thấp thường đánh giá quá cao bản thân, còn nhóm làm tốt nhất lại có xu hướng tự đánh giá thấp vị trí của mình so với người khác.

Đây là chỗ cái bẫy sập. Người cầu toàn đọc cảm giác bất định thành bằng chứng “mình chưa đủ giỏi”, nên quay lại học tiếp. Học tiếp lại mở ra thêm độ phức tạp, sinh thêm bất định, và vòng lặp tiếp tục. Trong khi đó, cảm giác bất định có thể chỉ có nghĩa là tư duy của bạn đã tinh tế hơn.

Kỹ năng mà không chồng sách nào dạy được

Giảng đường dạy bạn cơ chế sinh lý, cách đọc một thử nghiệm lâm sàng, nguyên tắc của từng chế độ ăn. Khách hàng thì không bao giờ xuất hiện gọn gàng như một ca bệnh trong giáo trình.

Họ mang theo ba mối lo cùng lúc. Ưu tiên của họ khác với điều bạn đoán. Họ đã thử năm lời khuyên trái ngược trên mạng và khó diễn tả mình đang cảm thấy gì. Lúc đó, kiến thức vẫn cần, nhưng thứ được kiểm tra là một năng lực khác: phán đoán nghề nghiệp. Đó là khả năng chọn ra thông tin nào quan trọng, cần hỏi thêm gì, kết luận được đến đâu, việc gì nằm ngoài phạm vi của mình, và người trước mặt cần gì từ cuộc trò chuyện này.

Mô hình phát triển kỹ năng của anh em Dreyfus (1986) mô tả đúng điều đó: Người mới bám

vào quy tắc, còn chuyên gia nhận ra khuôn mẫu nhờ hàng trăm lần va chạm với tình huống thật. Donald Schön (1983) gọi đây là “suy ngẫm trong hành động”, thứ chỉ hình thành khi bạn làm, quan sát, rồi điều chỉnh.

Giống như học bơi. Bạn có thể đọc thuộc lòng lý thuyết sai tay và nhịp thở, nhưng cảm giác nước đổ cơ thể chỉ đến khi bạn xuống hồ. Kỳ vọng có đủ phán đoán *trước khi* bước vào những tình huống tạo ra phán đoán là một yêu cầu không thể thỏa mãn.

Một hệ quả đáng nhẹ nhõm: bạn không cần biết mọi câu trả lời ngay lập tức. Câu “Để tôi kiểm tra lại bằng chứng rồi trả lời anh chị” không làm bạn kém uy tín. Nó cho khách thấy bạn không bịa ra sự chắc chắn khi bằng chứng chưa cho phép. Uy tín thật đến từ cách bạn xử lý điều chưa biết: suy luận cẩn thận, ở trong phạm vi chuyên môn, và biết khi nào cần chuyển tuyến.

Cái giá của việc chuẩn bị mãi, và 5 dấu hiệu bạn đang mắc kẹt

Học liên tục là phần tất yếu của nghề. Rắc rối nằm ở chỗ khác: Mỗi tháng ở lại vùng chuẩn bị là một tháng bạn không luyện thứ kỹ năng chỉ tăng lên qua thực hành. Trong lúc đó, những người cần lời khuyên dinh dưỡng có cơ sở vẫn đang hỏi, và họ sẽ nghe câu trả lời từ ai đó kém cẩn trọng hơn bạn nhiều.

Năm dấu hiệu cho thấy sự cầu toàn đang điều khiển công việc của bạn:

1. Bạn vẫn đọc thêm dù đã đủ thông tin cho bước tiếp theo. Hành nghề dựa trên bằng chứng cần đọc nghiên cứu, không cần đọc vô hạn. Tìm bằng chứng và tìm sự chắc chắn tuyệt đối là hai việc khác nhau.
2. Bạn sợ câu “để tôi kiểm tra lại” làm mình mất uy tín. Nếu uy tín của bạn phụ thuộc vào việc không bao giờ phải tra cứu, gần như khách hàng phức tạp nào cũng sẽ đe dọa sự tự tin của bạn.
3. Bạn gom thêm chứng chỉ nhưng không thấy dùng kiến thức cũ thoải mái hơn. “Tôi cần kỹ

năng huấn luyện hành vi vì khách khó duy trì thay đổi” là một mục tiêu rõ ràng. “Có lẽ thêm một chứng chỉ nữa mình sẽ thấy sẵn sàng” thì không.

4. Bạn chỉ tự tin với khách giống y ca bệnh trong sách. Một tình huống lạ chưa chắc đã nằm ngoài phạm vi chuyên môn. Phân biệt được ca mình xử lý được, ca cần tra thêm và ca cần chuyển tuyến chính là một phần của phán đoán.
5. Bạn so những buổi tư vấn đầu tiên với năm thứ mười của người khác. Sự trôi chảy của một chuyên gia lâu năm là kết quả của hàng nghìn buổi tư vấn bạn không nhìn thấy. Kinh nghiệm không thể hoàn thành trước.

Đổi thước đo, giữ nguyên tiêu chuẩn cao

Lời khuyên “đừng cầu toàn nữa” chẳng giúp được người làm nghề nghiêm túc. Khách hàng xứng đáng có một chuyên gia chuẩn bị kỹ. Việc cần làm là đổi thứ mà tiêu chuẩn của bạn đang đo.

Thước đo cũ	Thước đo mới	Việc làm ngay ở buổi tư vấn tới
Mình có biết mọi câu trả lời không?	Mình xử lý câu chưa biết thế nào?	Ghi lại câu hỏi bạn chưa trả lời được, hẹn khách thời điểm phản hồi cụ thể
Buổi tư vấn có đúng kế hoạch không?	Mình có thu đủ thông tin và điều chỉnh kịp không?	Dành 5 phút cuối để hỏi khách điều gì quan trọng nhất với họ hôm nay
Mình có thấy tự tin không?	Suy luận của mình có cẩn thận khi chưa chắc chắn không?	Viết 3 dòng sau buổi: điều làm tốt, điều lúng túng, kỹ năng cần luyện

Trước khi đăng ký khóa học tiếp theo, tự hỏi một câu: “Mình mong khóa này giúp mình làm được việc gì khác đi?” Nếu trả lời được, đó là nhu cầu phát triển thật. Nếu câu trả lời gần với “để không bao giờ gặp tình huống mình không xử lý được”, bạn đang đòi hỏi một thứ không bằng cấp nào cho được.

Lộ trình 3 tuần để chuyển từ chế độ học sang chế độ làm:

- Tuần 1: Gọi tên một kỹ năng cụ thể bạn thấy yếu (đặt câu hỏi, cấu trúc buổi tư vấn, hay giải thích khoa học bằng lời thường). Chỉ một.
- Tuần 2: Nhận một ca nằm trong phạm vi chuyên môn mà trước đây bạn hay trì hoãn. Sau buổi, viết 3 dòng phản tư.
- Tuần 3: Đọc lại các ghi chép, chọn đúng một chủ đề để học tiếp, dựa trên lỗ hổng bạn thật sự gặp chứ không phải lỗ hổng bạn tưởng tượng.

Nếu chưa có khách riêng, buổi thực hành với bạn bè hoặc ca có người hướng dẫn giám sát vẫn được tính.

Thứ còn thiếu nằm ở phòng tư vấn, không nằm trong khóa học tiếp theo

Quay lại buổi tư vấn khiến đầu óc bạn trống trơn ở đầu bài. Thứ thiếu lúc đó không phải thêm một chương sách. Đó là phán đoán nghề nghiệp, và nó chỉ lớn lên khi bạn dùng kiến thức đang có, quan sát chuyện gì xảy ra, rồi để chính trải nghiệm ấy chỉ đường cho lần học tiếp theo. Bạn vẫn có thể học suốt đời mà không phải chuẩn bị suốt đời.

Ba điều đáng mang theo:

Sự bất định không phải dấu hiệu bạn kém đi. Nó thường là dấu hiệu bạn đã nhìn rõ hơn.

“Để tôi kiểm tra lại bằng chứng” là một câu của chuyên gia, không phải của người thiếu năng lực.

Trước mỗi khóa học mới, hỏi: khóa này giúp mình làm được việc gì khác đi?

Có thể bạn đang có một người bạn cùng lớp đã tốt nghiệp hai năm mà vẫn chưa dám nhận khách đầu tiên. Gửi bài này cho họ. Một câu nói đúng lúc có thể là thứ đẩy họ bước qua cánh cửa phòng tư vấn, nơi những người đang cần lời khuyên có cơ sở khoa học vẫn đang chờ.

Lưu ý

Bài viết này mang tính giáo dục về phát triển nghề nghiệp, không thay thế tư vấn tâm lý. Nếu cảm giác lo âu hoặc tự nghi ngờ đang ảnh hưởng kéo dài tới công việc và cuộc sống, hãy trao đổi với chuyên gia sức khỏe tâm thần hoặc người hướng dẫn chuyên môn của bạn.

Nguồn tham khảo

1. Bravata, D. M., và cộng sự (2020). Prevalence, predictors, and treatment of impostor syndrome: a systematic review. *Journal of General Internal Medicine*, 35(4), 1252–1275. doi:10.1007/s11606-019-05364-1
2. Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241–247. doi:10.1037/h0086006
3. Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429. doi:10.1037/bul0000138
4. Kruger, J., & Dunning, D. (1999). Unskilled and unaware of it. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1121–1134. doi:10.1037/0022-3514.77.6.1121
5. Dreyfus, H. L., & Dreyfus, S. E. (1986). *Mind over Machine*. Free Press.
6. Schön, D. A. (1983). *The Reflective Practitioner*. Basic Books.