

Modern Japanese Study Guide

～ようにしている



অভ্যাসের শিল্প

জাপানি ভাষায় প্রতিদিনের চেষ্টা, অভ্যাস এবং সচেতন সংকল্প প্রকাশের উপায়।



# আপনার কি এমন কিছু আছে যা আপনি প্রতিদিন করার চেষ্টা করেন?

আপনি কি ভোরে ওঠার চেষ্টা করছেন?  
কিংবা ক্লান্ত থাকা সত্ত্বেও প্রতিদিন পড়ার  
টেবিলে বসার চেষ্টা করছেন?



Mindful Intention

~ ようにしている কেবল কাজের কথা বলে না,  
এটি আপনার 'মনের ইচ্ছা' বা 'kokorogake'  
(মনোযোগ) প্রকাশ করে। এর অর্থ হলো:

- অভ্যাসে পরিণত করার চেষ্টা করা
- নিয়মিত চেষ্টা চালিয়ে যাওয়া



# অর্থের তিনটি স্তর



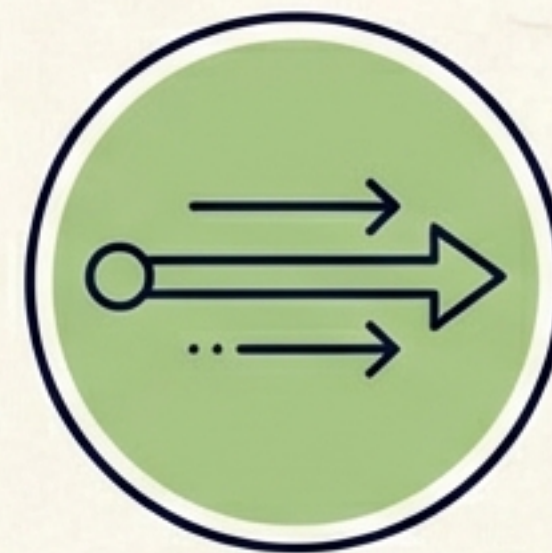
**অভ্যাসগত কাজ**  
(Habitual Action)

এটি একবারের ঘটনা নয়।  
এটি বারবার করা হয়  
(প্রতিদিন, প্রতি সপ্তাহে)।



**চেষ্টা/ইচ্ছাশক্তি**  
(Effort/Volition)

এর মধ্যে 'চেষ্টা' জড়িত।  
আপনি সচেতনভাবে চেষ্টা  
করছেন।



**অবিরাম অবস্থা**  
(Continuous State)

～ている বিভক্তি বোঝায়  
যে এটি অতীতে শুরু হয়েছে  
এবং এখনও চলছে।



# ব্যাকরণের সূত্র

Verb  
(Dictionary Form) + ようにしている

食べる (Taberu)

→ 食べるようにしている



Verb  
(Nai Form) + ようにしている

吸わない (Suwanai)

→ 吸わないようにしている



## Note

মনে রাখবেন: ক্রিয়াপদটি অবশ্যই ইচ্ছাকৃত (volitional) হতে হবে। বৃষ্টি পড়া বা পড়ে যাওয়ার মতো অনিচ্ছাকৃত ক্রিয়ার সাথে এটি ব্যবহার করা যাবে না।



## পরিস্থিতি ১: স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলা



健康のために、毎日野菜を食べるようにしています。

স্বাস্থ্যের জন্য আমি প্রতিদিন সবজি খাওয়ার চেষ্টা করি।



毎朝、公園を走るようにしています。

আমি প্রতিদিন সকালে পার্কে দৌড়ানোর চেষ্টা করি।

আমরা জানি এগুলো স্বাস্থ্যের জন্য ভালো, তাই আমরা তা মেনে চলার চেষ্টা করি।



## পরিস্থিতি ২: খারাপ অভ্যাস ত্যাগ করা



タバコを吸わないようにしています。

আমি ধূমপান না করার চেষ্টা করি।



夜更かしはしないようにしています。

আমি রাত না জাগার চেষ্টা করি।

Verb (Nai Form) ব্যবহার করে কোনো কিছু এড়িয়ে চলার চেষ্টা বোঝানো হয়।





家へ帰ったら、すぐ復習するようにしています。

বাড়ি ফিরে আমি পড়া রিভিশন দেয়ার চেষ্টা করি।

毎日、新しい漢字を4つ覚えるようにしています。

প্রতিদিন আমি ৪টি করে নতুন কাজি মুখস্থ করার চেষ্টা করি।

মাইক জাপানি ভাষা শিখতে চায়, তাই সে পড়ার ব্যাপারে সক্রিয় থাকার চেষ্টা করছে।



# প্রকাশভঙ্গি উন্নত করুন: প্রয়োজনীয় অ্যাডভার্স



毎日 / 毎晩

প্রতিদিন / প্রতিরাত

できるだけ

যতটা সম্ভব (As much as possible)

必ず

অবশ্যই / সব সময় (Without fail)

**টিপস:** ক্রিয়াপদের আগে `できるだけ` ব্যবহার করলে বাক্যটি নম্র শোনায়—এর মানে হলো আপনি আপনার সাধ্যমতো সেবাটা করার চেষ্টা করছেন।



# পার্থক্য: প্রচেষ্টার সময়রেখা

~ようにする (Youni suru)

আমি সিদ্ধান্ত নিলাম (শুরু করছি)। ফোকাস কাজের শুরুতে।  
উদাহরণ: আগামীকাল থেকে আমি ভোরে ওঠার চেষ্টা করব।

অভ্যাস/অবিরাম অবস্থা

সিদ্ধান্ত

~ようにしている (Youni shiteiru)

আমি চেষ্টা করে যাচ্ছি (এবং এখনও করছি)। ফোকাস অভ্যাসের ওপর।  
উদাহরণ: আমি প্রতিদিন ভোরে ওঠার চেষ্টা করি (অর্থাৎ আমি এটা অনেকদিন ধরেই করছি)।



# পার্থক্য: নিয়ম বনাম প্রচেষ্টা

~ ことにしている (Koto ni shiteiru)



এটি আমার নিয়ম/সিদ্ধান্ত।

**ভাবার্থ:** আমি এটি করি কারণ আমি সিদ্ধান্ত নিয়েছি। (অনমনীয়/Objective)

~ようにしている (Youni shiteiru)



আমি চেষ্টা করছি।

**ভাবার্থ:** আমি এটি করি কারণ আমি উন্নতি করতে বা বজায় রাখতে চাই। (প্রচেষ্টা/Subjective)



# সব মিলিয়ে: কেন-সানের গল্প



দেখুন কিভাবে ব্যাকরণটি **した** (সিদ্ধান্ত) থেকে  
**している** (চলমান জীবনধারা)-এ পরিবর্তিত হলো।



# সাধারণ ভুলসমূহ (সতর্কতা!)



## একবারের ঘটনা (One-time actions)

এটি একবারের ঘটনার জন্য ব্যবহার করা যাবে না।

✗ গতকাল আমি একটি আপেল খাওয়ার চেষ্টা করেছিলাম।

✓ আমি প্রতিদিন একটি আপেল খাওয়ার চেষ্টা করি।



## অনিচ্ছাকৃত ক্রিয়া (Non-Volitional Verbs)

যা আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন না, তার জন্য এটি ব্যবহার করবেন না।

✗ আমি বৃষ্টি নামানোর চেষ্টা করি।

✓ আপনাকে অবশ্যই ইচ্ছাকৃত ক্রিয়া ব্যবহার করতে হবে (পড়া, খাওয়া, দৌড়ানো)।



# একনজরে সারসংক্ষেপ

- ✓ অর্থ: অভ্যাসগত প্রচেষ্টা, সচেতন ধারাবাহিকতা।
- ✓ গঠন: Dictionary/Nai form + ようにしている।
- ✓ মূল শব্দ: **できるだけ** (যতটা সম্ভব)।
- ✓ অনুভূতি: এটি **ことにしている** (নিয়ম) এর মতো নয়, বরং এটি অভ্যাস বজায় রাখার **চেষ্টার** ওপর জোর দেয়।



# এগিয়ে যান!



## 毎日、日本語を勉強する ようにしてください。

দয়া করে প্রতিদিন জাপানি ভাষা পড়ার চেষ্টা  
করুন।

ভাষা শেখা একটি অভ্যাস। আপনার এই প্রচেষ্টার যাত্রাকে বর্ণনা করতে এই ব্যাকরণটি ব্যবহার করুন।



# Noto Serif ও কৃতজ্ঞতা

-  Learn Japanese - Coto Japanese Academy
-  Ryoji O
-  Simply Learn Japanese
-  Nihongo to Tabi
-  Meshclass
-  Japanese with Lily
-  Atsushi Nihongo Lesson
-  NihongoNET