

～ようにしている

Ngữ pháp của sự Cố gắng và Thói quen



Hướng dẫn làm chủ ngữ pháp: Diễn tả những việc bạn đang nỗ lực duy trì mỗi ngày.

Ý nghĩa cốt lõi

Không chỉ là 'Làm', mà là 'Để tâm thực hiện'

Định nghĩa: Dùng để diễn tả một hành động được thực hiện đều đặn như một thói quen.

Sắc thái quan trọng:

- Sự Cố gắng (Effort)
- Ý chí (Volition)
- Duy trì (Continuity)

Lưu ý: Hành động này đòi hỏi sự “kokorogake” (để tâm), ngay cả khi việc đó khó khăn hoặc mệt mỏi.



Cấu trúc câu (Khẳng định)

[Động từ (Thể Từ điển)] + [ようにしている]

Ví dụ: 毎日、野菜を 食べる ようにしている。

Dịch nghĩa: Tôi cố gắng ăn rau mỗi ngày.

Hành động
(Dictionary Form)

Sự duy trì nỗ lực

Cấu trúc câu (Phủ định)

[Động từ (Thể Nai)] + [ようにしている]

Ví dụ: 甘いものを 食べない ようにしている。

Hành động (Thể Nai)

Sự duy trì nỗ lực

Dịch nghĩa: Tôi cố gắng không ăn đồ ngọt.

Ghi nhớ: “Không làm” một việc gì đó (như bỏ thuốc, kiêng đường) cũng cần nỗ lực to lớn giống như “Làm” vậy.

Tình huống 1: Sức khỏe & Đời sống



Tôi cố gắng ngủ trước 11 giờ đêm.
毎日11時には寝るようにしています。



Vì sức khỏe, tôi cố gắng đi bộ mỗi ngày.
健康のために、毎日歩くようにしています。



Tôi cố gắng không hút thuốc.
タバコを吸わないようにしています。

Tình huống 2: Học tập & Cải thiện bản thân



Tôi cố gắng ôn tập bài ngay sau khi về nhà.
家に帰ってからすぐに復習するようにしています。



Tôi cố gắng nói chuyện với người lạ.
知らない人と話すようにしています。



Tôi cố gắng đọc báo mỗi ngày.
毎日新聞を読むようにしています。

Tình huống 3: Ứng xử xã hội



Tôi cố gắng không phàn nàn.
文句を言わないようにしています。

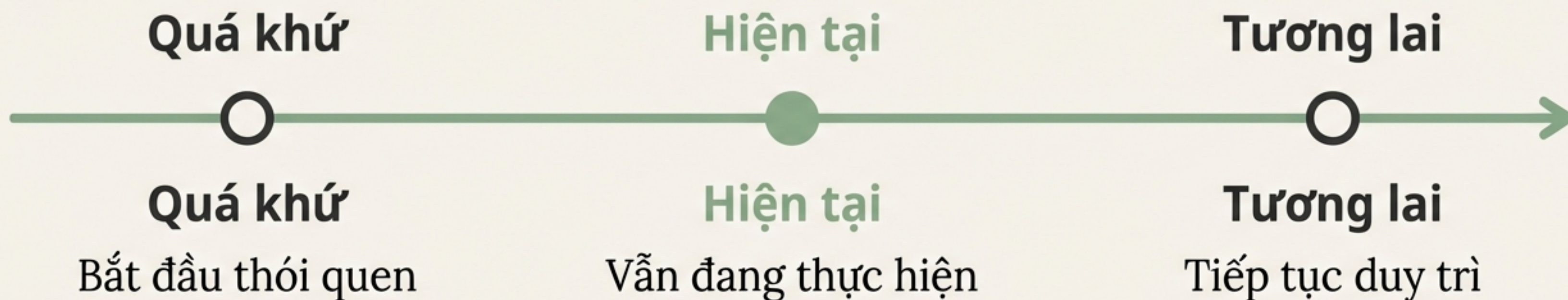


Dù tàu vắng, tôi cũng cố gắng không ngồi.
電車では空いていても、座らないようにしています。



Tôi cố gắng trả lời tin nhắn sớm nhất có thể.
できるだけ早く返すようにしています。

Dòng thời gian của sự nỗ lực



~ようにする (Youni suru): Quyết định sẽ làm trong tương lai (Ý định).
~ようにしている (Youni shiteiru): Trạng thái đang diễn ra (Thói quen).

Phân biệt: Nỗ lực (Effort) vs. Quy tắc (Rule)

～ようにしている

Nỗ Lực (Effort)



Tập trung vào: Quá trình (Process), Sự cố gắng (Trying).

Tôi cố gắng dậy sớm (việc này khó, nhưng tôi đang nỗ lực).

～ことにしている

Quy Tắc (Rule)



Tập trung vào: Quyết định (Decision), Lịch trình (Schedule).

Tôi quy định cho bản thân là phải dậy sớm (đã chốt, cứ thế mà làm).

Ví dụ so sánh thực tế

寝る前にスマホを見ないようにしている。

Tôi CỐ GẮNG không xem điện thoại trước khi ngủ.

(Có thể đôi khi vẫn lỡ xem, nhưng tâm niệm là muốn tránh).

寝る前にスマホを見ないことにしている。

Tôi TỰ QUY ĐỊNH không xem điện thoại trước khi ngủ.

(Đây là luật bất di bất dịch của tôi).

Lưu ý khi sử dụng



Không dùng cho hành động 1 lần (Don't)

Sai: Hôm qua tôi đã cố gắng mua bánh mì.
Ngữ pháp này chỉ dùng cho THÓI QUEN lặp lại.



Từ vựng thường đi kèm (Do)

- **Mainichi** (毎日): Mỗi ngày
- **Itsumo** (いつも): Luôn luôn
- **Dekiru dake** (できるだけ): Cố gắng hết sức có thể

Tổng kết: Cheat Sheet

Ý Nghĩa	Cấu trúc	Phân biệt
Cố gắng duy trì thói quen. Nhấn mạnh quá trình và ý chí.	V-Jisho + ようにしている V-Nai + ようにしている	Khác với Koto ni shiteiru (Quy tắc). Dùng cho hành động lặp lại, không dùng cho hành động 1 lần.

Thử thách của bạn



Bạn đang cố gắng duy trì thói quen tốt nào khi sống ở nước ngoài? Hãy đặt một câu với ~ようになっている về mục tiêu của bạn.

Gợi ý: Ăn rau?

Học Kanji?

Tiết kiệm tiền?

HÃY BIẾN NỖ LỰC THÀNH THÓI QUEN!