নখ কাটলে আমি পরিষ্কার থাকতে পারি

আমার হাতরে আর পায়রে নখ আস্তে আস্তে বড় হয়। বড় হয়ে নখ লম্বা হয়।

লম্বা নখের নিচে ময়লা থাকতে পারে। ছোট ছোট জীবাণুও নখের নিচে লুকাতে পারে। জীবাণু খুব, খুব ছোট হয়, তাই আমি জীবাণু দেখতে পাই না। কিন্তু আমি এগুলো পরিষ্কার করতে পারি।

নখ ছোট থাকলে হাত পরিষ্কার করা সহজ হয়। ছোট নখ হলে সাবান আর পানি ভালো কাজ করতে পারে। ছোট নখ আরামও লাগে।

ছোট নখ কম খোঁচা দেয়। ছোট নখ জিনিসে কম আটকে যায়। নখ বেশি বড় হয়ে গেলে বাসার বড় কেউ বলতে পারে, “এখন নখ কাটার সময়।”

এর মানে আমার নখ যথেষ্ট বড় হয়েছে। নখ কাটা কোনো শাস্তি না। এটি শরীরের যত্ন।
শরীরের যত্ন আমাকে পরিষ্কার, নিরাপদ, আর সুস্থ থাকতে সাহায্য করে।

নখ কাটার সময় ছোট শব্দ হয়। ক্লিক। ক্লিক। ক্লিক। এই শব্দ শুনে আমি একটু চমকে যেতে পারি। যদি শব্দটা আমার ভালো না লাগে, আমি কান ঢাকতে পারি। আমি বিরতি চাইতে পারি। আমি গভীর শ্বাস নিতে পারি।

বড় কেউ একবারে একটি নখ কাটতে পারে। প্রথমে এক নখ। তারপর আরেক নখ। তারপর আরেক নখ। ছোট ছোট ধাপ ঠিক আছে। আমি হাত স্থির রাখতে সাহায্য করতে পারি।

আমাকে শান্ত রাখতে সাহায্য করে এমন কিছু আমি বেছে নিতে পারি। যেমন গান, টাইমার, বা ফিজেট। নখ কাটার পর আমার নখ একটু অন্যরকম লাগতে পারে। এই অনুভূতি সাধারণত পরে সহজ হয়ে যায়।

নখ কাটার পর আমার নখ ছোট হয়। আমার হাত পরিষ্কার হয়। আমার শরীরের যত্ন নেওয়া হয়। আমি বলতে পারি, “শেষ!” নখ কাটা আমাকে পরিষ্কার, নিরাপদ, আর সুস্থ থাকতে সাহায্য করে.