يوضح النص كيفية استخدام جدول في العلاج المعرفي. يبدأ العلاج بتعليم المريض الربط بين الحدث والمعتقد والانفعال، مستخدمًا أمثلة من انفعالاته السابقة. بعد فهم المريض النظري، يبدأ التطبيق العملي بملء الجدول، بتسجيل الأفكار الآلية فور ظهور الانفعال، أو لاحقًا إن اقتضت الظروف. في الجلسات التالية، يناقش المعالج مع المريض ما سجله، موضحاً أن الانفعالات قد تتضخم في البداية، لكنها ستتعدل مع إعادة تقييم الأفكار. عندما يتمكن المريض من ربط انفعالاته بأفكاره، يبدأ إعادة البناء المعرفي. يحدد المعالج الانفعالات والأفكار المسببة لها، متجنباً تناول عدة انفعالات دفعة واحدة. يساعد المعالج المريض على التشكيك في أفكاره غير الواقعية باستخدام الاستجواب السقراطي، ويسجل الأفكار الأكثر واقعية في الجدول، مع إعادة تقييم شدة الانفعال. يُكمل المريض هذا العمل بين الجلسات، ويراجعه مع المعالج. أخيراً، تُستخدم المعتقدات الجديدة لتعديل سلوك المريض في الحياة اليومية، من خلال "المرور للعمل" أو "اختبار الواقع"، للتحقق من صحة الفرضيات الجديدة. هذه المرحلة لها مزايا عدة، أهمها تنظيم إعادة البناء وزيادة فاعليتها، مما يؤدي إلى راحة المريض وفهمه لأصل انفعالاته، وتطوير أداة تساعده على منع أو علاج الانتكاسات.

Summarized by © lakhasly.com