

ลบตัวตน คู่มือหายไ จากโลกดิจิทัล

เบื่อปะ? ที่ชีวิตจริงเราต้องอยู่ใต้เงาโลกดิจิทัล?

รู้สึกเหมือนตัวตนเราถูกสร้างจากยอดไลท์ ฟิลเตอร์ปลอมๆ

จนแทบไม่เหลือความเป็นตัวเองแล้วใช่ไหม?

ค้นพบอิสระที่แท้จริง

และสร้างตัวตนใหม่ในโลกออนไลน์ที่โคตรจริงกว่าที่เคย

โดย พงศกร

เกี่ยวกับผู้เขียน

นักพัฒนาซอฟต์แวร์และนักการศึกษาด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ ด้วยประสบการณ์กว่าทศวรรษในวงการฯ และพื้นฐานทางวิศวกรรมศาสตร์จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (ป.ตรีและป.โท) ได้สั่งสมความเชี่ยวชาญในหลากหลายสาขา อาทิ การพัฒนาซอฟต์แวร์, การดึงข้อมูลเว็บไซต์ (Website Scraping), การวิเคราะห์และออกแบบระบบ รวมถึงการพัฒนาเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI)

เส้นทางอาชีพเริ่มต้นจากการเป็นนักพัฒนาซอฟต์แวร์อิสระบนแพลตฟอร์ม Fiverr ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555 ด้วยผลงานที่ได้รับการยอมรับและอัตราการจัดอันดับที่สูง ได้พิสูจน์ถึงความสามารถในการส่งมอบผลงานคุณภาพและการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากการพัฒนาซอฟต์แวร์ ยังเป็นผู้ที่มีความหลงใหลในการแบ่งปันความรู้ โดยได้สร้างสรรค์คอร์สเรียนออนไลน์ที่ครอบคลุมหลากหลายหัวข้อที่ทันสมัย เช่น การเขียนโปรแกรมด้วย Python, HTML, JavaScript, การพัฒนา Line Bot, การประยุกต์ใช้ ChatGPT ในงานต่างๆ, การสร้างเว็บไซต์บนระบบคลาวด์, การตั้งค่า Proxy Server ส่วนตัว, การใช้งาน Linux/Windows Server สำหรับการรันโปรแกรมอัตโนมัติ, และการใช้ Obsidian ร่วมกับ DataviewJS สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลและสร้างกราฟ และยังเปิดคอร์สเรียนในเว็บ Fastwork.co ได้รับการตอบรับอย่างดีเยี่ยม ด้วยยอดขายกว่า 100 ครั้งและคะแนนรีวิวเฉลี่ย 4.9 จาก 5 ดาว

ผลงานการเขียน อยากแจ้งให้เล่น forex, รายด้วย freelance, เรียนแบบ STE(A)M, เล่าเรื่องเหรียญ(คริปโต) และอื่นๆ อีกมากมาย

ผู้เขียนมุ่งมั่นในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ด้วยความสามารถทางเทคนิคที่แข็งแกร่งและประสบการณ์ที่หลากหลาย พร้อมทั้งจะเป็นผู้นำในการสร้างสรรค์นวัตกรรมและส่งเสริมการพัฒนาทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศในยุคดิจิทัล

ติดต่อผู้เขียน

อีเมล: 9bearkung@gmail.com

LinkedIn: [Pongsakorn Sithipong - Engineer | LinkedIn](#)

[สอนเขียนโปรแกรม Python, HTML, Javascript, สอนการใช้โปรแกรม, สอนเรื่องไอทีทุกอย่าง](#)

สารบัญ

บทนำ ลบตัวตน คู่มือหายไปตามโลกดิจิทัล	3
บทที่ 1 โลกเสมือนที่สร้างเราขึ้นมา.....	6
บทที่ 2 สัญญาณอันตรายจากโลกออนไลน์.....	10
บทที่ 3 ตัดสินใจแล้วว่าพอ.....	15
บทที่ 4 เตรียมใจก่อนกดลบทุกสิ่ง.....	19
บทที่ 5 เช็คลิสต์ข้อมูลส่วนตัวที่กระจายอยู่ทุกที่.....	21
บทที่ 6 ตามหาสมบัติที่ซ่อนไว้บนคลาวด์.....	24
บทที่ 7 ลบบัญชีโซเชียลหลักๆ ให้เกลี้ยง.....	28
บทที่ 8 บัญชีลับ บัญชีหลุม ที่เคยสร้างไว้	31
บทที่ 9 อีเมลผีที่ตามหลอกหลอน	34
บทที่ 10 ปิดจ๊อบบัญชีสตรีมมิ่ง เกมมิ่ง	37
บทที่ 11 หลุดพ้นจากโลกอีคอมเมิร์ซ.....	40
บทที่ 12 แอบแฝงข้อมูลบนมือถือ.....	43
บทที่ 13 คลื่นข้อมูลบนพื้นที่คลาวด์.....	47
บทที่ 14 Google Search กับเรา.....	51
บทที่ 15 ลบรอยเท้าจากเว็บบอร์ดเก่าๆ	54
บทที่ 16 การกำจัดภาพและวิดีโอที่คนอื่นโพสต์	59
บทที่ 17 อุปกรณ์ที่เคยใช้ ล้างข้อมูลยังงัย	63
บทที่ 18 ตัดขาดจากโลกที่เพื่อนสร้าง.....	66
บทที่ 19 วางแผนชีวิตใหม่ที่ไร้อินเทอร์เน็ต.....	70
บทที่ 20 ความรู้สึกหลังไร้ตัวตนในโลกดิจิทัล.....	74
บทที่ 21 สร้างตัวตนใหม่ในโลกจริงให้ปัง.....	78
บทที่ 22 เคล็ดลับการรักษาสิทธิความเป็นส่วนตัว	81

บทที่ 23 ป้องกันการเกิดซ้ำของตัวตนดิจิทัล.....	85
บทที่ 24 เมื่อต้องกลับมาใช้เน็ตนิดหน่อย	89
บทที่ 25 โลกจริงก็ปังได้ ไม่ต้องออนไลน์	93
บทที่ 26 ฝึกสมาธิกับโลกออฟไลน์	96
บทที่ 27 มองย้อนกลับถึงโลกเก่าที่เคยอยู่	99
บทที่ 28 บทสรุปของการหายตัวไปอย่างสมบูรณ์.....	102
บทที่ 29 คำถามที่พบบ่อยสำหรับคนอยากหายตัว	106
บทที่ 30 ก้าวต่อไปที่ไร้รอยเท้าดิจิทัล	109

บทนำ ลบตัวตน คู่มือหายไปจากโลกดิจิทัล

โลกออนไลน์มันโคตรจึ้ง

มันคือพื้นที่ที่ผู้คนสร้างตัวตนขึ้นมาใหม่ได้ตลอดเวลา

ตัวตนที่ *โคตรคุล* ตัวตนที่ใครๆ ก็อยากเป็น

แต่เปลือยเปล่าเดียว ตัวตนดิจิทัลนั้นกลับกลืนกินชีวิตจริงไปจนเกือบหมด

มนุษย์จำนวนมากตื่นนอนพร้อมกับการเช็คฟีดข่าว เลื่อนดูชีวิตคนอื่นที่ผ่านการปรุงแต่งมาอย่างดี

และหลับไปพร้อมกับแสงสีฟ้าจากหน้าจอที่กรอกข้อมูลชุดใหม่เข้าสู่สมอง

มันคือวงจรที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่าทุกวัน

ตัวตนบนโลกดิจิทัลไม่ได้เกิดขึ้นมาลอยๆ

มันถูกสร้างขึ้นจากข้อมูลมหาศาลที่ผู้คนมอบให้กับแพลตฟอร์มต่างๆ ด้วยความเต็มใจหรือไม่เต็มใจก็ตาม

ทุกการคลิก ทุกการไลก์ ทุกการแชร์ ทุกการค้นหา

ทุกอย่างถูกบันทึกและนำไปวิเคราะห์เพื่อสร้างโปรไฟล์ที่แม่นยำยิ่งกว่าที่เจ้าตัวรู้จักตัวเองเสียอีก

อัลกอริทึมจะคอยป้อนเนื้อหาที่คิดว่าผู้คนจะชอบ

เพื่อตรึงพวกเขาไว้กับหน้าจอให้นานที่สุด

นานจนแยกไม่ออกว่าความต้องการที่เกิดขึ้นนั้นเป็นของจริงหรือเป็นสิ่งที่ระบบยัดเยียดให้

นี่คือความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

มันไม่ใช่ทฤษฎีสมคบคิด

มันคือโมเดลธุรกิจที่ขับเคลื่อนโลกอินเทอร์เน็ตในปัจจุบัน

ข้อมูลคือสกุลเงินที่ล้ำค่าที่สุด และผู้คนก็จ่ายมันไปตลอดเวลาโดยไม่รู้ตัว

การมีตัวตนดิจิทัลมาพร้อมกับราคาที่ต้องจ่าย

ไม่ใช่แค่เรื่องความเป็นส่วนตัวที่ถูกละเมิด

แต่มันคือสุขภาพจิตที่ค่อยๆ ถูกกัดกร่อน

การเปรียบเทียบตัวเองกับชีวิตที่สมบูรณ์แบบของคนอื่นในโซเชียลมีเดียเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

มันสร้างความกดดันที่มองไม่เห็น ทำให้ผู้คนรู้สึกตัวเองดีไม่พอ ไม่ประสบความสำเร็จเท่าคนอื่น

ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าจึงเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตเป็นประจำ

ตัวตนที่เคยสร้างขึ้นเพื่อความสนุกสนาน

กลับกลายเป็นโซ่ตรวนที่พันธนาการความรู้สึกนึกคิด

มันคือคุกที่มองไม่เห็น

แต่ทรงพลังอย่างยิ่ง

แล้วจะเกิดอะไรขึ้นถ้ามีคนตัดสินใจที่จะ พอ

การตัดสินใจที่จะลบตัวตนดิจิทัลทิ้งไปทั้งหมดไม่ใช่เรื่องง่าย

มันคือการประกาศอิสรภาพจากระบบที่ออกแบบมาเพื่อเหนี่ยวรั้งผู้คนไว้

มันคือการเดินสวนกระแสสังคมที่มองว่าการไม่มีตัวตนออนไลน์เป็นเรื่องแปลกประหลาด

หลายคนอาจจะกลัวการถูกลืม กลัวการตัดขาดจากเพื่อนฝูงและสังคม

กลัวความรู้สึกว่างเปล่าเมื่อไม่มีการแจ้งเตือนดังขึ้นมาอีกต่อไป

ความกลัวเหล่านี้เป็นเรื่องจริง

แต่มันก็เป็นเพียงปรากฏการณ์แรกที่ต้องก้าวข้ามไปให้ได้

เพื่อแลกกับอิสรภาพที่แท้จริง

การหายไปจากโลกดิจิทัลคือกระบวนการที่ต้องใช้ความตั้งใจและความละเอียดรอบคอบ

มันไม่ใช่แค่การกดปุ่ม Deactivate บัญชีโซเชียลมีเดียแล้วทุกอย่างจะจบลง

แต่มันคือการไล่ตามลบรอยเท้าดิจิทัลที่เคยทิ้งไว้ในทุกซอกทุกมุมของอินเทอร์เน็ต

ตั้งแต่บัญชีโซเชียลมีเดียหลักๆ บัญชีหลุมที่เคยสร้างไว้เล่นๆ

บัญชีอีเมลเก่าๆ ที่ใช้สมัครสมาชิกเว็บไซต์นับร้อย

ข้อมูลบัตรเครดิตที่ผูกไว้กับร้านค้าออนไลน์

ไปจนถึงรูปภาพและไฟล์ส่วนตัวที่ฝากไว้บนบริการคลาวด์

ทุกอย่างต้องถูกกำจัดให้สิ้นซาก

มันคือภารกิจที่ต้องทำอย่างเป็นระบบ

เพื่อไม่ให้มีเศษเสี้ยวของตัวตนดิจิทัลหลงเหลืออยู่

การไม่มีตัวตนบนโลกออนไลน์เปิดประตูสู่การใช้ชีวิตในโลกแห่งความเป็นจริงอย่างเต็มที่

เวลาที่เคยเสียไปกับการเลื่อนหน้าจออย่างไร้จุดหมายจะถูกเปลี่ยนเป็นการทำกิจกรรมที่มีความหมายมากขึ้น

การสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้คนแบบซึ่งหน้า การอ่านหนังสือ การออกไปสำรวจโลกภายนอก

หรือแม้กระทั่งการได้อยู่กับความเงียบและรู้จักตัวเองให้ลึกซึ้งกว่าเดิม

ชีวิตออฟไลน์อาจจะไม่ได้หวือหวาหรือได้รับการยอมรับจากคนนับพันเท่าชีวิตออนไลน์

แต่มันคือชีวิตที่ เป็นของจริง

มันคือความสัมพันธ์ที่จับต้องได้

และความสุขที่เกิดขึ้นจากภายใน ไม่ใช่จากจำนวนไลก์

นี่คือเป้าหมายสูงสุดของการเดินทางเพื่อลบตัวตนออกจากโลกดิจิทัล

การกลับคืนสู่สามัญ

และการค้นพบว่าชีวิตจริงมันก็ปังได้
โดยไม่ต้องออนไลน์เลยแม้แต่วินาทีเดียว

บทที่ 1 โลกเสมือนที่สร้างเราขึ้นมา

การมีตัวตนบนโลกออนไลน์มันเริ่มจากการสร้างโปรไฟล์

นี่คือจุดเริ่มต้นของการคัดสรรตัวตนเวอร์ชันดิจิทัล

ผู้คนเลือกรูปที่ดีที่สุด

ทุกอย่างถูกจัดวางอย่างตั้งใจ

ตัวตนที่ปรากฏบนหน้าจอจึงไม่ใช่ภาพสะท้อนที่แท้จริงเสมอไป

แต่มันคือเวอร์ชันที่ผ่านการ *คัดกรอง* และ *ตัดต่อ* มาแล้วอย่างดี

มนุษย์นำเสนอเฉพาะด้านที่อยากให้คนอื่นเห็น

ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จ ความสุข หรือไลฟ์สไตล์ที่ดูดีเกินเบอร์

แพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียถูกออกแบบมาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมนี้

อัลกอริทึมทำหน้าที่คัดเลือกเนื้อหาที่จะแสดงผลบนฟีดข่าว

มันเรียนรู้พฤติกรรมการใช้งานของผู้คน

สิ่งที่ผู้คนกดไลค์ คอมเมนต์ หรือใช้เวลาดูนานๆ จะถูกนำมาแสดงผลบ่อยขึ้น

กระบวนการนี้สร้างสิ่งที่เรียกว่า ฟองสบู่แห่งการกรอง หรือ Filter Bubble

ภายในฟองสบู่นี้ ผู้คนจะเห็นแต่สิ่งที่สอดคล้องกับความเชื่อและความสนใจเดิมของตัวเอง

ข้อมูลที่ท้าทายความคิดหรือมุมมองที่แตกต่างจะถูกกรองออกไป

ผลลัพธ์คือการตอกย้ำตัวตนและความคิดเดิมๆ ให้แข็งแกร่งขึ้นไปอีก

ตัวตนดิจิทัลจึงถูกหล่อหลอมขึ้นภายในสภาพแวดล้อมที่โคตรจะจำกัด

ตัวชี้วัดความสำเร็จบนโลกออนไลน์กลายเป็นสิ่งสำคัญ

ยอดไลค์ ยอดแชร์ และจำนวนผู้ติดตามถูกใช้เป็นมาตรวัดคุณค่า

ผู้คนเริ่มสร้างคอนเทนต์เพื่อไล่ตามตัวเลขเหล่านี้

แทนที่จะสร้างคอนเทนต์ที่สะท้อนตัวตนจริงๆ

พฤติกรรมนี้เรียกว่า การแสวงหาการยอมรับทางสังคมผ่านตัวชี้วัดเชิงปริมาณ

การปฏิสัมพันธ์บนโลกออนไลน์ก็มีลักษณะเป็นการแสดง

ผู้คนสวมบทบาทบางอย่างเมื่ออยู่บนหน้าจอ

อาจจะเป็นบทของผู้เชี่ยวชาญ นักเดินทาง หรือคนตลกไปกฮา

การแสดงนี้เกิดขึ้นเพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ต้องการและเพื่อได้รับการยอมรับจากสังคมออนไลน์
นานวันเข้า การแสดงนี้อาจกลืนกินตัวตนที่แท้จริงไปโดยไม่รู้ตัว

ข้อมูลจากการศึกษาพฤติกรรมผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตระบุว่า
ผู้คนมีแนวโน้มที่จะเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นบนโซเชียลมีเดียอย่างต่อเนื่อง
การเปรียบเทียบนี้มักเป็นการเปรียบเทียบชีวิตจริงของตัวเองกับชีวิตเวอร์ชันตัดต่อของคนอื่น
ซึ่งนำไปสู่การรับรู้คุณค่าในตัวเองที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง
มันคือการแข่งขันที่ไม่มีวันจบสิ้น

ตัวตนดิจิทัลยังถูกใช้เป็นเครื่องมือทางการตลาด
ข้อมูลทุกอย่างที่ผู้คนโพสต์หรือมีปฏิสัมพันธ์ด้วยจะถูกเก็บรวบรวมและวิเคราะห์
ข้อมูลเหล่านี้ถูกนำไปใช้เพื่อการโฆษณาที่โคตรตรงเป้าหมาย
ตัวตนของผู้คนจึงกลายเป็นสินค้าที่ถูกซื้อขายในตลาดข้อมูลขนาดใหญ่
ความเป็นส่วนตัวถูกแลกไปกับความสะดวกสบายในการใช้งานแพลตฟอร์มฟรี

การสร้างตัวตนหลายเวอร์ชันก็เป็นปรากฏการณ์ที่พบได้ทั่วไป
ผู้คนอาจมีบัญชีสำหรับเพื่อนสนิท บัญชีสำหรับครอบครัว และบัญชีสาธารณะ
แต่ละบัญชีจะนำเสนอตัวตนในแง่มุมที่แตกต่างกันออกไป
นี่คือการจัดการภาพลักษณ์ที่ซับซ้อน
เพื่อควบคุมการรับรู้ของคนอื่นในแต่ละกลุ่มสังคม

เทรนด์หรือกระแสไวรัลมีอิทธิพลอย่างมากต่อการสร้างตัวตน
ผู้คนจำนวนมากปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความสนใจ หรือแม้กระทั่งสไตล์การแต่งตัวตามกระแสที่กำลังมาแรง
เพื่อให้รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
ตัวตนของผู้คนจึงอาจไม่ได้มาจากการต้องการภายใน
แต่มาจากการทำตามๆ กันเพื่อไม่ให้ตกเทรนด์

ภาษาที่ใช้บนโลกออนไลน์ก็มีส่วนในการสร้างตัวตน
การใช้ศัพท์สแลง มีม หรืออีโมจิบางอย่าง
สามารถบ่งบอกถึงการเป็นสมาชิกของกลุ่มวัฒนธรรมย่อยกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง
มันเป็นเหมือนรหัสลับที่ใช้สื่อสารกันในกลุ่ม
และในขณะเดียวกันก็เป็นการกีดกันคนนอกกลุ่มออกไป

ความถาวรของข้อมูลบนอินเทอร์เน็ตเป็นอีกปัจจัยหนึ่ง
ทุกสิ่งที่เคยโพสต์หรือแสดงความคิดเห็นจะถูกบันทึกไว้และอาจถูกค้นเจอได้ในอนาคต
รอยเท้าดิจิทัลเหล่านี้ประกอบสร้างขึ้นเป็นประวัติตัวตนที่ลบออกได้ยาก
ตัวตนในอดีตอาจย้อนกลับมาส่งผลกระทบต่อชีวิตในปัจจุบันได้เสมอ
เรื่องนี้ไคร่ร่น่ากังวล

การไม่เปิดเผยตัวตนหรือ Anonymity ก็เป็นอีกด้านหนึ่งของตัวตนดิจิทัล
ผู้คนสามารถสร้างตัวตนอวตารที่ไม่ระบุชื่อขึ้นมาเพื่อแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ
ซึ่งบางครั้งก็นำไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าวหรือการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์
เพราะไม่ต้องรับผิดชอบต่อผลที่ตามมาเหมือนในโลกจริง
มันคือดาบสองคมที่แท้จริง

แพลตฟอร์มเกมออนไลน์ก็เป็นพื้นที่สำคัญในการสร้างตัวตนเสมือน
ผู้เล่นสร้างตัวละคร สวมบทบาท และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้เล่นคนอื่นในโลกของเกม
ตัวตนในเกมอาจแตกต่างจากตัวตนในโลกจริงอย่างสิ้นเชิง
บางคนอาจใช้พื้นที่นั้นในการสำรวจแง่มุมอื่นๆ ของตัวเองที่ไม่ได้แสดงออกในชีวิตประจำวัน
มันคือการทดลองเป็นคนอื่น

การเสพติดการแจ้งเตือนหรือ Notification ก็มีส่วนเกี่ยวข้อง
เสียงเตือนหรือสัญลักษณ์แจ้งเตือนสีแดงกระตุ้นให้สมองหลั่งสารโดปามีน
ทำให้ผู้คนรู้สึกดีและอยากกลับไปเช็คแอปพลิเคชันบ่อยๆ
วงจรมันทำให้ผู้คนผูกติดกับตัวตนดิจิทัลของตัวเองมากขึ้น
เพราะมันเป็นแหล่งที่มาของความพึงพอใจแบบทันทีทันใด

ปรากฏการณ์ FOMO หรือ Fear Of Missing Out
ความกลัวที่จะตกข่าวหรือพลาดเหตุการณ์สำคัญๆ
เป็นแรงผลักดันให้ผู้คนต้องออนไลน์อยู่ตลอดเวลา
การเชื่อมต่อตลอดเวลาทำให้เส้นแบ่งระหว่างโลกจริงกับโลกเสมือนเลือนลางลง
ตัวตนดิจิทัลจึงเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้นเรื่อยๆ

วัฒนธรรมการเซลฟี่ก็สะท้อนถึงการหมกมุ่นกับภาพลักษณ์ของตัวเอง
การถ่ายและเลือกรูปเซลฟี่ที่ดีที่สุดเพื่อโพสต์ลงโซเชียลมีเดีย
เป็นกระบวนการของการสร้างและนำเสนอตัวตนในอุดมคติ

SAMPLE VERSION

This is a sample version containing only the first few pages.
Please purchase the full version to access all content.