اذا كانت الجغرافيا في جوهرها تقوم على حتميات الموقع والتضاريس وامتدادات الحدود ساحلية كانت أو برية، إلا أنها في الجانب الآخر منها تمثل حوار الطبيعة والإمكانات المتاحة وكيفية التعامل الإنساني معها ليس فقط للتغلب على مشكلاتها ولكن تحويلها إلى عناصر قوة.   
  
وتمتلك سلطنة عمان موقعا استراتيجيا بالغ الأهمية كان له دوما صدى قويا في سياساتها وخياراتها وأسلوبها في التعامل مع كثير من القضايا والتطورات.   
  
تقع سلطنة عمان في أقصى الجنوب الشرقي لشبه الجزيرة العربية وتمتد بين خطي عرض 40 , 16 و 20 , 26 درجة شمالا وبين خطي طول 50 , 51 و 40 , 59 درجة شرقا، وتطل على ساحل يمتد أكثر من 1700 كيلومتر يبدأ من أقصى الجنوب الشرقي حيث بحر العرب ومدخل المحيط الهندي، ممتدا إلى خليج عمان حتى ينتهي عند مسندم شمالا، ليطل على مضيق هرمز مدخل الخليج العربي.   
  
وترتبط حدود عمان مع الجمهورية اليمنية من الجنوب الغربي ومع المملكة العربية السعودية غربا، ودولة الإمارات العربية المتحدة شمالا. ويتبعها عدد من الجزر الصغيرة في خليج عمان ومضيق هرمز مثل سلامة وبناتها، وفي بحر العرب مثل جزيرة مصيرة ومجموعة جزر الحلانيات.   
  
وتقع عمان شمال مدار السرطان وجنوبه فتنتمي بذلك إلى المناطق الحارة الجافة للكرة الأرضية إلا أنه بجنوبها امتدادات للمناخ الاستوائي. ومن هذا الموقع تسيطر سلطنة عمان على أقدم وأهم الطرق التجارية البحرية في العالم وهو الطريق البحري بين الخليج العربي والمحيط الهندي، ومن هذا الموقع أيضا اتصلت طرق القوافل عبر شبه الجزيرة العربية لتربط ما بين غربها وشرقها وشمالها وجنوبها. وتبلغ مساحة عمان حوالي 309500 كيلومتر مربع.   
  
تـتميـز جغـرافية عمان بوجود سلسلة جبال الحجر التي تمتد من منطقة رؤوس الجبال في رأس مسندم (حيث يقع مضيق هرمز بوابة الخليج العربي ) إلى رأس الحد أقصى امتداد للجزيرة العربية من جنوبها الشرقي في المحيط الهندي، ذلك على شكل قوس عظيم يتجه من الشمال الشرقي للبلاد إلى جنوبها الغربي، ويصل أقصى ارتفاع له 3000 متر في منطقة الجبل الأخضر.   
  
وفي محافظة مسندم ترتفع الجبال إلى 1800 متر فوق سطح البحر، ويطلق البعض على رأس مسندم لقب النرويج الاستوائية لكثرة الأزقة البحرية التي تكتنفها الصخور والمداخل الملتوية، ويقع مضيق هرمز بين ساحل ايران وعمان لكن الجزء الصالح منه للملاحة هو الذي يقع بالقرب من الساحل العماني، ومن أهم مدن محافظة مسندم خصب ومدحا ودبا وبخا. ويشبه العمانيون هذه السلسلة من الجبال بالعمود الفقري للإنسان فيسمون المنطقة التي تقع على خليج عمان بالباطنة والمنطقة التي تقع إلى الغرب من المرتفعات بالظاهرة، فالباطنة هي الشاطئ الساحلي الذي شكلته الوديان الهابطة من الجبال ويتراوح اتساعه ما بين 15 و80 كيلومترا، كما يتجاوز طوله 300 كيلومتر، وهي المنطقة الزراعية الرئيسية في البلاد، حيت البساتين التي ترويها المياه الجوفية وهي تمتد شمالا من مسقط حتى الحدود مع دولة الإمارات العربية المتحدة، ولهذا فهي أكثر مناطق السلطنة ازدحاما بالسكان وتقع فيها عدد من المدن مثل بركاء والمصنعة والسويق والخابورة وصحم وصحار وشناص .   
  
أما منطقة الظاهرة فتقع على الجانب الآخر من الجبال وهي أيضا سهول تكونت من طمي الوديان تمتد غربا حتى تتلاشى في الصحراء.   
وهناك عدة وديان تقطع هذه السلسلة من الجبال أكبرها وادي سمائل الذي يصل بين مدينة مسقط على الساحل إلى ازكي ونزوى في الداخل لهذا يطلق العمانيون على المنطقة التي تقع فيها سلسلة الجبال إلى الغرب من ذلك الوادي منطقة الحجر الغربي، وفيها تقع منطقة الجبل الأخضر ومدن الرستاق ونخل والعوابي وغيرها، والمنطقة التي تقع فيها سلسلة الجبال إلى الشرق من وادي سمائل تسمى منطقة الحجر الشرقي، وفيها تقع مدن سمائل وبدبد وغيرها. وأعلى منطقة في جبال الحجر هي جبل شمس في منطقة الجبل الأخضر إذ يبلغ ارتفاعه 3 آلاف متر فوق سطح الأرض .   
  
يضيق الساحل العماني عند مرتفعات القرم بمسقط ليصبح الشاطئ صخريا مليئا بالجيوب المائية، كما هو الحال في رأس مسندم في أقصى شمال البلاد ثم يعود فيتسع تدريجيا جنوب مسقط حتى رأس الحد.   
ومن رأس الحد إلى المضيرب بالمنطقة الشرقية إلى فيلم على الشاطئ في خليج مصيرة تمتد رمال آل وهيبة بطول حوالي مائة وستين كيلومترا وعرض حوالي ثمانية كيلومترات والى الجنوب الغربي من جزيرة مصيرة تقع مساحة شاسعة من الأراضي المستوية الحجرية تعرف باسم جدة الحراسيس بينما تقع إلى الغرب من رمال آل وهيبة أراضي منبسطة صخرية واسعة عرضها حوالي مائتين وخمسين كيلومترا تتخللها وديان تجري من الشمال إلى الجنوب مثل وادي حلفين ووادي عندام .   
  
وتقع غربي مصيرة شبه جزيرة بـر الحكمان، ويفصلها عن جزيرة مصيرة مجرى مائي يبلغ اتساعه 14 كيلومترا، وتتكون منطقة بر الحكمان من ملاحات منبسطة، وفي بعض المواسم يغطى البحر خمسة كيلومترات من أراضيها ويعتمد سكانها في حياتهم على صيد الأسماك.   
  
وعلى ساحل بحر العرب تمتـد سلطنة عمان مسافة 560 كيلومترا تغمر الأمطار الموسمية حوالي مائة وثلاثين كيلومترا منها، تضم سهلا ساحليا بعرض لا يزيد عن ثمانية كيلومترات، تقع فيه صلالة حاضرة محافظة ظفار وغيرها من المدن مثل مرباط وسدح ورخيوت وضلكوت، وتـزخـر الشواطئ الساحلية بالمحافظة بثروة سمكية هائلة في مقدمتها سمك السردين الذي يستخدم علفا للحيوانات وسمادا للمزروعات فضلا عن أنه طعام للإنسان.   
  
أما منطقة جبال ظفار فتمتـد من الشرق إلى الغـرب بطول حوالي 400 كيلومتر قبالة جزر الحلانيات إلى الحدود مع الجمهورية اليمنية وبها ثلاث مناطق جبلية تشكل سلسلة واحدة متصلة. فالمنطقة الواقعة في أقصى الشرق تسمى جبل سمحان والوسط جبل القرى والغرب جبل القمر، ولا يزيد عرض هذه الجبال عن 23 كيلومترا وأقصى ارتفاع لها 2500 متر، وهناك 75 كيلومترا من هذه الجبال تكسوها الخضرة من يونيو إلى سبتمبر إذ تـتميز هذه المنطقة عن بقية مناطق الجزيرة العربية بهبوب الرياح الموسمية عليها الآتية من الجنوب الغربي في الفترة من يونيو إلى سبتمبر مما يسبب هطول الأمطار وانتشار المراعي، كما تـنمو على بعض أجزائها أشجار اللبان التي كانت لها تجارة رائجة اشتهرت بها هذه المنطقة وكانت مصدر ثروتها في العصور القديمة كما تـتـفجر منها عيون تتدفق بالماء على مدار العام.   
  
وإذا كانت عمان ككل - قبل اختراع وسائل المواصلات، والاتصالات الحديثة - جزيرة وسط بحرين من المياه المالحة والرمال، فأنها كانت أيضا بدورها مجموعة من مئات الجزر تفصلها عن بعضها البعض سدود جبلية وبحار رملية.وقد كان الفضل لنظام الافلاج في معظم أنحاء عمان الوسطى في إيجاد نظام إداري يعمل على تماسك قاطني هذه الجزر السكانية. ذلك أن عمان لا تتمتع بنهر يربط بين أجزائها مثل انهار دجلة والفرات والنيل التي قامت على ضفافها حضارات كبرى، لكن الطبيعة لم تبخل عليها بمياه جوفية تجود بها الآبار حينا والافلاج حينا آخر.   
  
والفلج - من الفعل فلج بمعنى فلق وشق - هو باختصار قناة مائية لها مصدر من فجوة في مكان مرتفع في طبقة صخرية، ومنها تمتد قناة مسافة أميال عديدة حتى تصل إلى ارض قابلة للزراعة، فإذا كانت في مستوى سطح الأرض تقام قناة سطحية وإذا صادفت أرضا مرتفعة تم مدها عن طريق حفرها بأسلوب يدل على مهارة معمارية متقدمة أما إذا تطلب مدها بالمرور بأرض منخفضة عن مستواها أقيم لها جسر.